|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | **Вес** | | **Выход** | **Пищевые в-ва** | | | **К/кал** | **Мин. вещества** | | | | | | **Витамины** | | | | | | **Цена** | | **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** | **брутто** | **нетто** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **К** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fе** | **А** | | **В1** | **В2** | **РР** | **С** |  | |  | |
| **Каша манная** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *манка* | **20** | **20** |  | 1,9 | 0,14 | 14,02 | 63,2 | 33,2 | 8,2 | 13,6 | 20,2 | 0,32 | - | | 0,2 | 0,02 | - | - |  | |  | |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  | 0,14 | 3,91 | 0,16 | 33,88 | 0,89 | 0,10 | 0,09 | 0,9 | 0,008 | 0,02 | | 0.06 | 0,005 | 0,03 | - |  | |  | |
| *сахар* | **5** | **5** |  | - | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| *молоко* | **150** | **150** |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 90,77 | 190, | 180,0 | 21 | 142,5 | 0,15 | 0,07 | | 0,075 | 0,285 | 0,15 | 1,5 |  | |  | |
| **Чай** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *заварка* | **1** | **1** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| *сахар* | **15** | **15** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |  | |  | |
| **Булка с маслом** |  |  | **30/5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *хлеб пшеничный* | **30** | **30** |  | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,0 | 9,3 | 29,4 | 0,54 | - | | 0,03 | 0,02 | 0,3 | - |  | |  | |
| *масло сливочное* | **5** | **5** |  | 0 | 99 | 0 | 33,88 | 0,89 | 0,10 | 0,09 | 0,9 | 0,008 | 0,02 | | 0,06 | 0,005 | 0,03 | - |  | |  | |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Банан** | **80** | **63** | **63/80** | 0,96 | - | 14,3 | 58,24 | 222,72 | 5,12 | 26,88 | 17,92 | 17,92 | 0,64 | | 0,0256 | 0,0032 | 0,384 | 6,4 |  | |  | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Салат из свеклы** |  |  | **20/30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *свекла* | **60** | **40** |  | 0,96 | 0,064 | 6,4 | 26,88 | 124 | 17,6 | 14,08 | 21,76 | 0,88 | 0,006 | | 0,016 | 0,032 | 0,192 | 6,4 |  | |  | |
| *масло растительное* | **5** | **5** |  | - | 4,9 | - | 46,4 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| **Щи по-крестьянски** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *мясо кур* | **20** | **18** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,02 | | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - |  | |  | |
| *капуста* | **40** | **34** |  | 0,18 | - | 0,62 | 2,28 | 14,0 | 3,2 | 1,2 | 4,9 | 0,07 | - | | - | 0,005 | 0,02 | - |  | |  | |
| *сметана* | **5** | **5** |  | 0,08 | - | 0,49 | 2,32 | 16 | 3,4 | 1,7 | 3,1 | 0,06 | - | | - | 0,005 | 0,03 | 0,4 |  | |  | |
| *картофель* | **50** | **42** |  | 0,03 | 1,56 | 0,012 | 22,02 | 0,7 | 1,0 | 0,09 | 0,5 | 0,006 | 0,01 | | - | 0,003 | - | - |  | |  | |
| *лук* | **10** | **8** |  | 0,11 | - | 0,73 | 3,28 | 14,0 | 2,48 | 2,28 | 4,64 | 0,064 | - | | - | 0,002 | - | 0,3 |  | |  | |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 17,5 | 3,1 | 1,4 | 5,8 | 0,10 | - | | 0,005 | 0,002 | 0,02 | 1,0 |  | |  | |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,104 | 0,008 | 0,56 | 2,64 | 16,0 | 4,08 | 2,64 | 4,4 | 0,08 | 0,72 | | 0,005 | 0,0056 | 0,08 | 0,4 |  | |  | |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  | 0 | 99 | 0 | 33,88 | 0,89 | 0,10 | 0,09 | 0,9 | 0,008 | 0,02 | | 0,06 | 0,005 | 0,03 | - |  | |  | |
| **Картофельное пюре** |  |  | **100/120** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *картофель* | **200** | **182** |  | 2,86 | 1,1 | 33,22 | 147,4 | 937,4 | 17,6 | 37,4 | 83,6 | 1,98 | 2,64 | | 0,15 | 0,088 | 1,47 | 16 |  | |  | |
| *масло сливочное* | **7** | **7** |  | 0 | 99 | 0 | 33,88 | 0,89 | 0,10 | 0,09 | 0,9 | 0,008 | 0,02 | | 0,06 | 0,005 | 0,03 | - |  | |  | |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,104 | 0,008 | 0,56 | 2,64 | 16,0 | 4,08 | 2,64 | 4,4 | 0,08 | 0,72 | | 0,005 | 0,0056 | 0,08 | 0,4 |  | |  | |
| *молоко* | **50** | **50** |  | 14,2 | 14,8 | 7,05 | 90,77 | - | 180 | 21 | 142 | 0,15 | 0,07 | | 0,07 | 0,28 | 0,15 | 1,5 |  | |  | |
| **Рыба под маринадом** |  |  | **65/75** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *рыба* | **100** | **76** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,02 | | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - |  | |  | |
| *лук* | **10** | **7** |  | 0,11 | - | 0,73 | 3,28 | 14,0 | 2,48 | 2,28 | 4,64 | 0,064 | - | | - | 0,002 | - | 0,3 |  | |  | |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 17,5 | 3,1 | 1,4 | 5,8 | 0,10 | - | | 0,005 | 0,002 | 0,02 | 1,0 |  | |  | |
| *томат* | **3** | **3** |  | - | - | 15 | 57 | 0,3 | 15,3 | 39,3 | 9,6 | 1,2 | - | | 0,20 | 0,021 | 0,29 | - |  | |  | |
| *масло растительное* | **3** | **3** | **40** | 1,0 | 0,02 | 8,5 | 40,8 | 49 | 7,0 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0,2 | | 0,04 | 0,016 | 0,4 | - |  | |  | |
| *соль* | **2** | **2** | **80** | 0,104 | 0,008 | 0,56 | 2,64 | 16,0 | 4,08 | 2,64 | 4,4 | 0,08 | 0,72 | | 0,005 | 0,0056 | 0,08 | 0,4 |  | |  | |
| **Компот из с/ф** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *сухофрукты* | **15** | **15** |  | 0,53 | - | 8,63 | 39,38 | 18,9 | 15,15 | 17,55 | 11,18 | 0,24 | 43,7 | | 0,005 | 0,053 | 0,225 | 0,03 |  | |  | |
| *сахар* | **13** | **13** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |  | |  | |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **32** | **30/32** | 1,0 | 0,02 | 8,5 | 40,8 | 49 | 7,0 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0,2 | | 0,036 | 0,016 | 0,4 | - |  | |  | |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Молоко** |  |  | **100/150** | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,28 | - |  | |  | |
| **Булка** |  |  | **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *хлеб пшеничный* | **25** | **25** |  | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,0 | 9,3 | 29,4 | 0,54 | - | | 0,03 | 0,02 | 0,3 | - |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |