|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | **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** |  | |  | |
| **Омлет** |  |  | **65/70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *яйцо* | **1** | **1** |  | 0,64 | 0,58 | 0,04 | 7,85 | - | 2,9 | 0,63 | 11 | 0,13 | 0,02 | | 0,005 | 0,02 | 0,01 | - |  | |  | |
| *молоко* | **50** | **50** |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 90,77 | 91,0 | 180,0 | 21,0 | 142 | 0,15 | 0,07 | | 0,07 | 0,28 | 0,15 | 1,5 |  | |  | |
| масло сливочное | **6** | **6** |  | 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** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| мука | **5** | **5** |  | 0.51 | 0.46 | 0.03 | 6.28 | 6.12 | 2.2 | 2.16 | 7.4 | 0.12 | 0.014 | | 0.003 | 0.018 | 0.008 | - |  | |  | |
| **Кофейный напиток** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *сахар* | **15** | **15** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |  | |  | |
| *кофейный напиток* | **1** | **1** |  | 0,14 | 0,144 | 0,069 | 2,23 | 1,04 | 0,494 | 0,1 | 0,37 | 0,003 | - | | - | 0,001 | 0,006 | - |  | |  | |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Сок** | **100** | **104** | **100/104** | 2,0 | - | 14,0 | 57,0 | - | 7,0 | - | - | 1,4 | 0,02 | | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 2,0 |  | |  | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Соленый огурец** | **40** | **53** | **40/53** | 1,08 | 33,04 | 1,04 | 26,8 | 47,37 | 8,4 | 4,68 | 13,41 | 0,273 | 0,225 | | 0,0078 | 0,0117 | 0,045 | 3,3 |  | |  | |
| **Борщ** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,104 | 0,008 | 0,56 | 2,64 | 16,0 | 4,08 | 2,64 | 4,4 | 0,08 | 0,72 | | 0,0048 | 0,0056 | 0,08 | 0,4 |  | |  | |
| *сметана* | **5** | **5** |  | 0,14 | 1,0 | 0,2 | 10,3 | 4,55 | 4,3 | 0,5 | 3,4 | - | 0,01 | | 0,002 | - | - | - |  | |  | |
| *куры* | **40** | **27** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,024 | | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - |  | |  | |
| *лук* | **10** | **8** |  | 0,18 | - | 0,62 | 2,28 | 14,0 | 3,2 | 1,2 | 4,9 | 0,07 | - | | 0,002 | 0,005 | 0,02 | - |  | |  | |
| *капуста* | **60** | **42** |  | 0,19 | - | 0,64 | 3,2 | 37,0 | 9,6 | 3,2 | 6,2 | 0,22 | - | | 0,012 | 0,01 | 0,08 | 6,0 |  | |  | |
| картофель | **60** | **43** |  | 0,68 |  | 9,26 | 40,7 | 369,2 | 6,5 | 19,95 | 37,7 | 0,6 |  | | 0,08 | 0,045 | 0,84 | 13 |  | |  | |
| 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 | - |  | |  | |
| свекла | **60** | **30** |  | 0,24 | - | 2,49 | 11,1 | 77,6 | 11,2 | 10,8 | 17,2 | 0,56 | - | | 0,008 | 0,02 | 0,16 | 4 |  | |  | |
| ***Макароны с гуляшом*** |  |  | **120/150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *лук* | **10** | **8** |  | 0,11 | - | 0,73 | 3,28 | 14,0 | 2,48 | 2,28 | 4,64 | 0,064 | - | | 0,004 | 0,002 | 0,002 | 0,3 |  | |  | |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,9 | 0,97 | 0,03 | 12,7 | 14,0 | 4,3 | 1,2 | 18,4 | 0,21 | 0,06 | | 0,01 | 0,07 | 0,02 | - |  | |  | |
| *птица* | **60** | **60** |  | 12,04 | 8,61 | 0,56 | 129,5 | 137 | 8,4 | 19,12 | 140,0 | 1,05 | 0,084 | | 0,105 | 0,112 | 4,86 | - |  | |  | |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  | 0,016 | 1,54 | - | 13,56 | 0,59 | 0,8 | 0,04 | 0.38 | 0,13 | 0,01 | | 0,003 | 0,02 | 0,01 | - |  | |  | |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *макароны* | **40** | **40** |  | 0,85 | 0,13 | 5,57 | 27,48 | 12,0 | 2,24 | 3,72 | 11,76 | 0,22 | - | | 0,012 | 0,008 | 0,08 | - |  | |  | |
| *томат* | **3** | **3** |  | 5,04 | 1,32 | 24,84 | 134,0 | 152,0 | 8,0 | 80,0 | 109,2 | 2,68 | - | | 0,17 | 0,08 | 1,68 | - |  | |  | |
| *мука* | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *соль* | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Компот из кураги** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *курага* | **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** | **35** | **30/35** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Булка с сыром** |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *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 | - |  | |  | |
| *сыр* | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Чай с молоком** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *заварка* | **1** | **1** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| *сахар* | **15** | **15** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,28 | - |  | |  | |
| *молоко* | **150** | **150** |  | 14,2 | 14,8 | 7,05 | 90,77 | - | 180 | 21 | 142 | 0,15 | 0,07 | | 0,07 | 0,28 | 0,15 | 1,5 |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |