|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Вес** | | **Выход** | **Пищевые в-ва** | | | **К/кал** | **Мин. вещества** | | | | | | | | **Витамины** | |
| **ЗАВТРАК** | **брутто** | **нетто** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **К** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fе** | **А** | **В1** | **В2** | **РР** | **С** |
| **Омлет** |  |  | **70/75** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *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* | **40** | **40** |  | 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* | **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 | - |
| *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 | - |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 9,25 | - | 91,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Кофейный напиток** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |
| *кофе* | **1** | **1** |  | 0,139 | 0,144 | 0,069 | 2,23 | 1,04 | 0,494 | 0,1 | 0,37 | 0,003 | 0,001 | 0 | 0 | 0,006 | 0 |
| **Булка с маслом** |  |  | **30/5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *хлеб пшеничный* | 30 | 30 |  | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,) | 9,3 | 29,4 | 0,54 | - | 0,03 | 0,02 | 0,3 | - |
| *масло сливочное* | 4 | 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** | **65** | **80** | **65/80** | 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 моркови** |  |  | **25/35** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *морковь* | **21** | **31** |  | 0,78 | - | 4,2 | 23,31 | 96,6 | 25,8 | 12,6 | 23,4 | 0,48 | - | 0,036 | 0,036 | 0,12 | 1,5 |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 2.997 | - | 27,88 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *соль* | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *мясо кур* | **50** | **45** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,024 | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - |
| *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 |
| *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 | - |
| *капуста* | **15** | **13** |  | 0,64 | 0,58 | 0,04 | 7,85 | - | 2,9 | 0,63 | 11 | 0,13 | 0,02 | 0,005 | 0,02 | 0,01 | - |
| *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 |
| *картофель* | **100** | **70** |  | 1,8 | 0,09 | 5,1 | 28,5 | 171,0 | 9,6 | - | - | 0,42 | - | 0,18 | 0,09 | - | 15,0 |
| **Макароны с гуляшом** |  |  | **140/180** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *птица* | **80** | **60** |  | 4,0 | 1,0 | 36 | 165 | 22,05 | 11,9 | 12,9 | 35,7 | 0,52 | - | - | 0,01 | 0,56 | - |
| *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 | - |
| *Соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *макароны* | **40** | **40** |  | 10,2 | 9,2 | 0,56 | 129,5 | 137 | 11,3 | 19,12 | 161,4 | 2,12 | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 2,62 | - |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 4,9 | - | 46,4 | -- | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *томат* | **3** | **3** |  | 1,0 | - | 5,0 | 26 | 13,3 | 2,5 | 3,5 | 8,6 | 0,16 | - | 0,016 | 0,08 | 0,16 | - |
| *лук* | **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 |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Компот из изюма** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *изюм* | **10** | **10** |  | 0,525 | - | 8,63 | 39,38 | 18,9 | 15,15 | 17,55 | 11,18 | 0,24 | 43,74 | 0,005 | 0,053 | 0,225 | 0,03 |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 32 | **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Кисель сухой* | 15 | 15 |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *сахар* | 10 | 10 |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |
| *соль* | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булка** |  |  | **31** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *хлеб пшеничный* | 30 | 31 |  | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,) | 9,3 | 29,4 | 0,54 | - | 0,03 | 0,02 | 0,3 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |