|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Вес** | | **Выход** | **Пищевые в-ва** | | | **К/кал** | **Мин. вещества** | | | | | | **Витамины** | | | | | | **Цена** | |
| **ЗАВТРАК** | **брутто** | **нетто** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **К** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fе** | **А** | | **В1** | **В2** | **РР** | **С** |  | |
| **Запеканка творожная** |  |  | **55/90** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| *мука* | **20** | **20** |  | 4,5 | 0,9 | 36,0 | 186,3 | 12,9 | 3,3 | 3,0 | 13,8 | 0,165 | - | | 0,027 | 0,02 | 0,15 | - |  | |
| *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 | - |  | |
| *яйцо* | **1/8** | **1/8** |  | 1,9 | 0,14 | 14,02 | 63,2 | 33.2 | 8,2 | 13,6 | 20,2 | 0,32 | - | | 0,2 | 0,02 | - | - |  | |
| *творог* | **85** | **85** |  | 18 | 0,6 | 1,5 | 85,5 | - | 250,0 | 38,3 | 360,0 | 0,6 | 0,16 | | 0,1 | 0,5 | 0,5 | 0,83 |  | |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 10,0 | 38,0 | 0,2 | - | - | - | 0,01 | - | | - | - | - | - |  | |
| **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 | - |  | |
| *лимон* | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| **Булка с маслом** |  |  | **30/2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| *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* | **2** | **2** |  | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| **Кисель** | **200** | **200** | **180/200** | - | - | 8,74 | 3,57 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  | |
| *кисель* | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| *сахар* | **5** | **5** |  | - | - | 10,0 | 38,0 | 0,2 | - | - | - | 0,01 | - | | - | - | - | - |  | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| **Свекла порционная** |  |  | **15** | 0 | 99 | 0 | 33,88 | 0,89 | 0,10 | 0,09 | 0,9 | 0,008 | 0,02 | | 0,06 | 0,005 | 0,03 | 0 |  | |
| *соль* | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| *свекла* | **70** | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| **Суп картофельный с зеленым горошком** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| *куры* | **30** | **23** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,024 | | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - |  | |
| *картофель* | **100** | **65** |  | 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 |  | |
| *зеленый горошек* | **20** | **15** |  | 1,0 | 0,045 | 2,0 | 10,0 | 7,2 | 6,3 | 18,5 | 29,5 | 0,7 | - | | 0,15 | 0,02 | 0,55 | 6,3 |  | |
| *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 |  | |
| **Ежики** |  |  | **100/110** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| *грудка куриная* | **90** | **83** |  | 3,49 | 3,5 | 0,16 | 58,14 | - | 3,16 | 3,4 | 26,88 | 0,23 | 3,7 | | 0,02 | 0,02 | 0,8 | 0,25 |  | |
| *рис* | **40** | **40** |  | 2,8 | 0,4 | 28,56 | 132 | 80,8 | 26,4 | 38,4 | - | 0,8 | - | | 20,8 | 0,05 | 1,53 | - |  | |
| *яйцо* | **1/8** | **6** |  | 0,63 | 0,58 | 0,035 | 7,85 | 7,65 | 2,75 | 0,5 | 9,25 | 0,14 | 0,105 | | 0,005 | 0,02 | 0,01 |  |  | |
| *лук* | **10** | **8** |  | 0,19 |  | 0,65 | 3,34 | 18,2 | 3,8 | 1,4 | 5,8 | 0,08 |  | | 0,003 | 0,004 | 0,02 | 1,0 |  | |
| *масло слив.* | **2** | **2** |  | 0,016 | 1,54 | - | 13,56 | 0,59 | 0,8 | 0,04 | 0,38 | 0.13 | 0,01 | | 0,013 | 0,02 | 0,01 | - |  | |
| **Соус** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| *мука* | **5** | **3** |  | 0,31 | 0,03 | 2,07 | 10,0 | 4,17 | 0,87 | 1,32 | 3,96 | 0,06 | - | | 0,005 | 0,003 | 0,03 | - |  | |
| *масло слив.* | **3** | **3** |  | 0,03 | 1,56 | 0,012 | 22,02 | 0,7 | 1,0 | 0,09 | 0,05 | 0,006 | 0,01 | | 0,004 | 0,003 | 0,002 | - |  | |
| *томат* | **3** | **3** |  | 0,12 |  | 0,07 | 0,38 | 4,8 | 0,14 | 0,24 | 0,64 | 0,014 | - | | - | - | 0,009 | 0,2 |  | |
| **Компот из кураги и изюма** |  |  | **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 | - |  | |
| *изюм* | **5** | **5** |  | 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 |  | |
| **Хлеб ржаной** | **25** | **25** | **25** | 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** |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| *хлеб пшеничный* | **25** | **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 | - |  | |
| **Кофейный напиток с молоком** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| *кофейный напиток* | **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 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |