|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **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** |
| **Запеканка творожная** |  |  | **60/70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *крупа манная* | **5** | **5** |  | 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* | **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 | - |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 9,25 | - | 91,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 1,9 | 0,14 | 14,02 | 63,2 | 33.2 | 8,2 | 13,6 | 20,2 | 0,32 | - | 0,2 | 0,02 | - | - |
| *творог* | **90** | **80** |  | 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** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *заварка* | **1** | **1** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |
| **Булка с маслом** |  |  | **31/5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *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 | - |
| *масло сливочное* | **2** | **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Напиток из сухофруктов** |  |  | **150/150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *сухофрукты* | **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 | - |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Свекла порционная** |  |  | **20/30** | 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 зелёным горошком** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *птица* | **20** | **15** |  | 4,26 | 2,2 | 0,92 | 37 | 38,8 | 38,8 | 3,6 | 33,8 | 0,32 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 1,54 | - |
| *картофель* | **120** | **100** |  | 1,8 | 0,36 | 15,57 | 72 | 511 | 9,0 | 20,7 | 52,2 | 0,81 | - | 0,11 | 0,07 | 1,17 | 18 |
| *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** |  | 0,104 | 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 |
| *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 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *зелёный горошек* | **20** | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ежики** |  |  | **110/120** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *рис* | **30** | **30** |  | 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 | - |
| *птица* | **80** | **60** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,024 | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 0,63 | 0,58 | 0,035 | 7,85 | 7,65 | 2,75 | 27 | 9,25 | 0,14 | - | 0,004 | 0,22 | 0,017 | - |
| *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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | 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** |  | 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 изюма и кураги** |  |  | **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 | - |
| *курага* | **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 |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп молочный -вермишелевый** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *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 |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,1 | - | 0,4 | 2,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  | - | 2,99 | - | 27,88 | 0,7 | 0,9 | 0,02 | 0,5 | 0,006 | 0,01 | 0,004 | 0,003 | 0,002 | - |
| *вермишель* | **15** | **15** |  | 2,4 | 0,58 | 13,86 | 72,06 | 44,2 | 5,4 | 16,6 | 46,6 | 0,54 | - | 0,09 | 0,01 | - | - |
| *сахар* | **5** | **5** |  | - | - | 4,78 | 19,5 | 0,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Кофейный напиток** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *кофейный напиток* | **1** | **1** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | 15,3 | 39,3 | 9,6 | 1,2 | - | 0,201 | 0,021 | 0,855 | - |
| **Булка** |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *хлеб пшеничный* | **25** | **30** |  | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | 39,9 | 7,5 | 10,5 | 25,8 | 0,48 | - | 0,048 | 0,24 | 0,48 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |