|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 5** |
|  | **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** |
| **Каша ячневая**  |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Крупа ячневая* | **40** | **40** |  | 5,04 | 1,32 | 24,84 | 134,0 | 152,0 | 8,0 | 80,0 | 109,2 | 2,68 | - | 0,17 | 0,08 | 1,68 | - |
| *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 | - |
| *сахар* | **5** | **5** |  | - | - | 5,0 | 19,0 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,067 | 0,007 | 0,285 | - |
| *молоко* | **150** | **150** |  | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93,0 | 190,0 | 180,0 | 21,0 | 142,5 | 0,15 | 0,075 | 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 | 0,28 | - |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Напиток из сухофруктов** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из капусты**  |  |  | **25** | 0,3 | 0,04 | 0,75 | 5,0 | 9,5 | 6,0 | 8,5 | 0,2 | - | 0,01 | 0,01 | 0,04 | 2,0 | - |
| *капуста* | **60** | **48** |  | 0,18 | - | 0,62 | 2,28 | 14,0 | 3,2 | 1,2 | 4,9 | 0,07 | - | - | 0,005 | 0,02 | - |
| *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 растительное* | **3** | **3** |  | - | 9,25 | - | 91,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Суп «Полевой»** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *птица* | **20** | **15** |  | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 32,38 | 38,8 | 2,4 | 4,0 | 40,0 | 0,3 | 0,014 | 0,03 | 0,015 | 0,32 | - |
| *картофель* | **80** | **60** |  | 2,0 | 0,5 | 19,7 | 93,62 | 426,0 | 37,0 | 17,0 | 38,0 | 4,3 |  | 0,10 | 0,05 | 0,67 | 10,0 |
| *лук* | **10** |  **8** |  | 0,9 | - | 0,42 | 1,89 | 10,7 | 2,24 | 0,84 | 3,4 | 0,04 | - | 0,001 | 0,002 | 0,01 | 0,6 |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,06 | - | 0,32 | 2,0 | 9,03 | 2,38 | 1,5 | 2,17 | 0,04 | - | 0,004 | 0,004 | 0,014 | 0,3 |
| *пшено* | **10** | **10** |  | 6,3 | 1,3 | 34 | 177,2 | - | 8,4 | 46 | 118 | 2,0 | - | 72,0 | 52,0 | 1,72 | - |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  | 0,03 | 1,56 | 0,012 | 22,02 | 0,7 | 0,9 | 0,02 | 0,5 | 0,006 | 0,01 | 0,004 | 0,003 | 0,003 | - |
| *соль* | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бефстроганов** |  |  | **30/40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *птица* | **80** | **60** |  | 17,04 | 8,8 | 0,08 | 148 | 0,06 | 0,06 | 0,12 | - | 6,16 | 12,8 | 1,25 | 155 | 14,4 | 133 |
| *лук* | **10** | **8** |  | 0,14 |  | 0,91 | 4,1 | - | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 3,1 | 0,08 | 17,5 | 1,4 | 5,8 |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,76 | 0,69 | 0,042 | 9,42 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | - | 0,03 | 3,3 | 0,15 | 17,5 | 1,5 | 24 |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  | 0,03 | 2,9 | 0,05 | 26,44 | 0,02 | - | - | - | 0,01 | 0,72 | 0,1 | 0,9 | 0,02 | 0,9 |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *томат* | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *мука* | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *соль* | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель отварной** |  |  | **100/110** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *картофель* | **180** | **150** |  | 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** |  | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93,0 | 190,0 | 180,0 | 21,0 | 142,5 | 0,15 | 0,075 | 0,075 | 0,285 | 0,15 | 1,5 |
| **Компот из изюма** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *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** | **30** |  **35** | **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**  |  |  | **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 | - |
| **Кисель** | **200** | **200** | **180/200** | - | - | 8,74 | 3,57 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *кисель*  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *сахар* | **5** | **5** |  | - | - | 10,0 | 38,0 | 0,2 | - | - | - | 0,01 | - | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |