|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **03.12.2024** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Вес** | | **Выход** | **Пищевые в-ва** | | | **К/кал** | **Мин.вещества** | | | | | **Витамины** | | | | | **Цена** | **№ тех. карты** |
|  | **бр** | **нетто** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **К** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fе** | **А** | **В1** | **В2** | **РР** | **С** |  |  |
| **ЗАВТРАК** |
| **Вареники ленивые с маслом и сахаром** |  |  | **120** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *творог* | **80** | **80** |  | 9,0 | 17,0 | 15,2 | 207 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *масло сл.* | **5** | **5** |  | 0,2 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *мука* | **15** | **15** |  | 4,5 | 0,9 | 36,0 | 186,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *яйцо* | **1/8** | **6** |  | 0,54 | 0,58 | 0,01 | 7,56 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *сахар* | **5** | **5** |  |  |  | 4,77 | 19,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *молоко* | **110** | **110** |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,48 | 262,8 | 216 | 25,2 | 162 | 0,1 | 0,02 | 0,07 | 0,27 | 0,18 | 2,34 |  |  |
| *какао-порошок* | **2** | **2** |  | 0,48 | 0,45 | 0,56 | 7,6 | - | 1,1 | 3,1 | 3,82 | 0,3 | 0,0002, | 0,002 | 0,006 | 0,04 | - |  |  |
| *сахар* | **15** | **15** |  | - | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | 15,3 | 39,3 | 9,6 | 1,2 | - | 0,201 | 0,021 | 0,855 | - |  |  |
| **Бутерброд с маслом** |  |  | **40/7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *хлеб пшен.* | **40** | **40** |  | 2,34 | 0,75 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,0 | 9,3 | 29,4 | 054 | - | 0,03 | 0,02 | 0,3 | - |  |  |
| *масло сливочное* | **7** | **7** |  | 0,056 | 5,076 | - | 47,43 | - | 0,10 | 0,15 | 0,17 | 1,33 | 0,05 | 0,09 | 0,007 | 0,06 | - |  |  |
| **ВТОРОЙ**  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель** | **100** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Щи из морской капусты на курином бульоне со сметаной** |  |  | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *куры* | **20** | **12** |  | 1,41 | 1,01 |  | 15,98 |  | 1,2 |  | 0,15 | 19,8 | 0,01 |  |  | 0,83 |  |  |  |
| *картофель* | **100** | **75** |  | 0,91 |  | 10,5 | 46,9 | 426,8 | 17 | 0,9 | 38 |  | 0,07 | 0,04 | 7,5 | 0,67 |  |  |  |
| *лук* | **10** | **8** |  | 0,18 |  | 0,62 | 2,28 | 14 | 3,2 | 1,2 | 0,07 | 4,9 |  | 0,002 | 0,005 | 0,84 | 0,02 |  |  |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,08 |  | 0,49 | 2,32 | 16 | 3,4 | 1,7 | 0,06 | 3,1 |  | 0,005 | 0,005 | 0,4 | 0,03 |  |  |
| *морская капуста* | **20** | **20** |  | 0,18 | 0,04 | 0,6 | 1 | 97 | 4 | 17 | 5,5 | 1,6 | 20 | 0,005 | 0,007 | 0,04 | 0,2 |  |  |
| *масло сливочное* | **2** | **2** |  | 0,02 | 3,93 | 0,03 | 36,7 | 0,75 |  |  | 0,01 | 0,85 | 0,03 |  |  |  |  |  |  |
| *яйцо* | **1/2** | **10** |  | 1,75 | 1,69 | 0,42 | 14,12 | 16,4 | 9,3 | 1,72 | 19,52 | 1,15 | 0,15 | 0,04 | 0,86 | 0,54 |  |  |  |
| *сметана* | **5** | **5** |  | 0,08 | 0,6 | 0,64 | 6,18 | 6,2 | 4,5 | 0,5 |  |  | 0,005 | 0,002 |  | 0,008 | 0,03 |  |  |
| **Куры отварные** | **100** | **60** | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны отварные** |  |  | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *макаронные изделия* | **35** | **35** |  | 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.* | **5** | **5** |  | 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 | - |  |  |
| **Соус** |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *мука* | **5** | **5** |  | 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 с/ф** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *смесь сухофруктов* | **15** | **15** |  | 0,09 | - | 3,0 | 13,9 | 4,0 | 2,1 | 6,45 | 0,15 | - | 0,01 | 0,005 | 0,25 | - | - |  |  |
| *вода* | **190** | **190** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |  |
| *сахар* | **15** | **15** |  | - | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |  |
| **Хлеб рж.** | **40** | **40** |  | 3,0 | - | 14,0 | 7,0 | 99,6 | 7,25 | 8,8 | 36,4 | 0,42 | 0,08 | 0,06 | 0,05 | 0,18 | - |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша молочная манная** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *молоко* | **140** | **140** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *манка* | **20** | **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *сахар* | **6** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *масло сливочное* | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *заварка* | **1** | **1** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |  |
| *сахар* | **15** | **15** |  | - | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | 15,3 | 39,3 | 9,6 | 1,2 | - | 0,201 | 0,021 | 0,855 | - |  |  |
| *молоко* | **100** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *вода* | **85** | **85** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булка** | **30** | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |