|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18.07.2025** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **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** |
| **Омлет** |  |  | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *яйцо* | **48** | **41** |  | 6,35 | 5,7 | 5,75 | 78,5 | 26,4 | 67,2 | 5,76 | 92,16 | 1,2 | 0,144 | 0,03 | 0,192 | 0,096 | - |  |  |
| *молоко* | **50** | **50** |  | 1,40 | 5 | 1,6 | 29 | 73 | 60 | 12 | 45 | 0,05 | 0,01 | 0,02 | 0,1 | 0,05 | 0,65 |  |  |
| *мука* | **5** | **5** |  | 0,53 | 1,6 | 3,66 | 16,45 | 88 | 1,2 | 2,2 | 5,75 | 0,1 | - | 0,0125 | 0,004 | 0,011 | - |  |  |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 0,9 | 0,72 | 0,012 | 0,9 | 50 | 0,012 | 0,003 | 0,003 | 0,003 | - |  |  |
| **Хлеб** | **20** | **20** |  | 1,33 | 0,6 | 6,84 | 36,18 | 0,04 | 0,02 | - | - | - | 0,34 | 5,4 | 24,6 | 80,4 | 9,2 |  |  |
| **Чай сладкий** |  |  | **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 | - |  |  |
| *вода* | **100** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Напиток из изюма** | **100** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ с курицей и сметаной** |  |  | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *куры* | **20** | **12** |  | 3,81 | 3,45 | 0,21 | 48,38 | - | 3,6 | - | 60,0 | 0,45 | - | 0,045 | - | 0,48 | - |  |  |
| *свекла* | **40** | **30** |  | 3,45 | 0,24 | 7,62 | 47,1 | 7,4 | 2,1 | 0,78 | 10,31 | 0,13 | 0,017 | 0,03 | 0,048 | 0,012 | - |  |  |
| *капуста* | **30** | **24** |  | 0,01 | 1,59 | 0,01 | 14,8 | 0,3 | 0,24 | 0,01 | 0,38 | 0,004 | 0,012 |  | 0,002 | 0,001 |  |  |  |
| *картофель* | **50** | **38** |  | 0,68 |  | 9,26 | 40,7 | 369,2 | 6,5 | 19,95 | 37,7 | 0,6 |  | 0,08 | 0,045 | 0,84 | 13 |  |  |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *лук* | **10** | **8** |  | 0,11 |  | 0,73 | 3,28 | 14,0 | 2,48 | 2,28 | 4,64 | 0,064 | - | 0,004 | 0,002 | 0,002 | 0,3 |  |  |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,13 | - | 0,7 | 23,87 | 16,0 | 3,4 | 1,7 | 3,1 | 0,06 | 0,9 | 0,005 | 0,005 | 0,032 | 0,4 |  |  |
| *томат* | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Шницель** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *куры* | **90** | **60** |  | 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 |  |  |
| *яйцо* | **1/10** | **4,1** |  | 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* | **5** | **4,2** |  | 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 | - |  |  |
| *масло растительное* | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая** |  |  | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *крупа гречневая* | **45** | **45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *масло сливочное* | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Соус** |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *мука* | **3** | **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.* | **2** | **2** |  | 0,01 | 1,56 | 0,02 | 14,18 |  | 0,44 | 0,06 | 0,38 |  | 0,011 |  |  |  |  |  |  |
| *томат* | **2** | **2** |  | 0,12 |  | 0,07 | 0,38 | 4,8 | 0,14 | 0,24 | 0,64 | 0,014 |  | 0,006 | 0,006 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булочка «Венская»** |  |  | **55** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *мука* | **40** | **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *молоко* | **40** | **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *масло сливочное* | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *сахар* | **7** | **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *яйцо* | **1/8** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *дрожжи* | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток** |  |  | **150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *кофейный напиток* | **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 | - |  |  |
| *вода* | **100** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |