|  |
| --- |
| **27.06.2025** |
|  | **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** |
| **Каша молочная геркулесовая** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *молоко* | **130** | **130** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *геркулес* | **20** | **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *сахар* | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай**  |  |  | **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 | - |  |  |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яблоко**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Харчо на курином бульоне** |  |  | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *куры* | **20** | **12** |  | 3,81 | 3,45 | 0,21 | 48,38 | - | 3,6 | - | 60,0 | 0,45 | - | 0,045 | - | 0,48 | - |  |  |
| *рис* | **15** | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *масло слив.* | **3** | **3** |  | 0,01 | 1,59 | 0,01 | 14,8 | 0,3 | 0,24 | 0,01 | 0,38 | 0,004 | 0,012 |  | 0,002 | 0,001 |  |  |  |
| *чеснок* | **2** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бефстроганов из печени** |  |  | **90** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *печень* | **70** | **58** |  | 10,4 | 2,1 |  | 61 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *лук* | **7** | **5,8** |  | 0,08 |  | 0,5 | 2,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *морковь* | **7** | **5,6** |  | 0,07 | 0,005 | 0,47 | 1,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *сметана* | **5** | **5** |  | 0,14 | 1 | 0,2 | 10,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *масло растительное* | **5** | **5** |  |  | 5 |  | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *мука*  | **3** | **3** |  | 0,12 |  | 0,07 | 0,38 | 4,8 | 0,14 | 0,24 | 0,64 | 0,014 | - | - | - | 0,009 | 0,2 |  |  |
| *масло* *сливочное* | **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 |  |  |
| **Картофельное пюре** |  |  | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *картофель* | **180** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *молоко* | **40** | **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *масло сливочное* | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 «Школьная»** |  |  | **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 с молоком** |  |  | **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 | - |  |  |
| *молоко* | **100** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |