01.09.2021																				
	Вес		**Выход**	**Пищевые в-ва**			**К/кал**	**Мин.вещества**					**Витамины**					**Цена**	**№ тех. карты**
	бр	**нет то**		**Б**	**Ж**	**У**		**К**	**Са**	**Mg**	**Р**	**Fe**	**А**	**В1**	**В2**	**РР**	**С**		
ЗАВТРАК																			
Каша молочная «Дружба»			**200**																
молоко	**150**	**150**		3,2	3,2	6,0	75,0	-	180	21	142	0,15	0,07	0,07	0,28	0015	1,5		
рис	**10**	**10**		0,7	0,1	7,0	33,0	-	3,0	0,13	10,4	0,13	-	-	0,003	0,16	-		
пшено	**10**	**10**		1,15	0,3	6,6	34,8	29,0	3,1	0,07	18,9	0,07	-	0,02	-	-	-		
гречка	**10**	**10**		1,9	0,2	6,6	33	-	5,6	0,18	29,4	0,18	-	0,051	0,024	0,43	-		
сахар	**5**	**5**		-	-		5,0	19	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
масло сливочное	**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	-		
Кофейный напиток с молоком			**180/200**																
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		
кофейный напиток	**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	-		
Булка с маслом, сыром			**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	-		
сыр	**10**	**10**																	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
Напиток из изюма	**100**	**100**																	
ОБЕД																			
Рассольник на курином бульоне со сметаной			**200/250**																
куры	**20**	**12**		3,81	3,45	0,21	48,38	-	3,6	-	60,0	0,45	-	0,045	-	0,48	-		
огурцы соленые	**15**	**13**																	

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			
картофель	**60**	**43**		0,68		9,26	40,7	369,2	6,5	19,95	37,7	0,6		0,08	0,045	0,84	13		
перловая крупа	**5**	**5**																	
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		
сметана	**5**	**5**																	
Сосиска отварная	**70**	**70**	**70**																
Капуста тушенная			**150**																
капуста	**200**	**160**																	
лук	**10**	**8**																	
морковь	**10**	**8**																	
томат	**3**	**3**																	
масло растительное	**3**	**3**																	
Компот из с/ф			**180/200**																
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																			
Оладьи маслом, сахаром			**85**																
мука	**40**	**40**																	
масло растительное	**10**	**10**																	
яйцо	**1/10**	**4,8**																	
молоко	**40**	**40**																	
сахар	**10**	**10**																	
масло сливочное	**5**	**5**																	
дрожжи	**1**	**1**																	
Ряженка	**180**	**180**																	
ИТОГО																			