

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецеп туры	
			Б	Ж	У				
День									
завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	100						60	
	гречка		5,04	1,32	24,84	134,0	-		
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-		
	сахар		-	-	5,0	18,95	-		
	Чай							375	
	Заварка	180							
	сахар		-	-	14,9	56,8	-		
	Хлеб пшеничный с масло сливочное	5/30						3	
	Хлеб пшеничный		2,3	0,9	15	78,6	-		
	Масло сливочное		0,07	-	12,04	49,6	0,10		
II ЗАВТРАК	сок	50	0,35	-	3,45	15,5	2,0	389	
обед	Салат из свежей капусты	50						11	
	Капуста		0,54	-	1,96	9,9	20,25		
	Морковь		0,13	-	0,85	4,05	0,75		
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-		
	Куриный бульон с яйцом	250						95	
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-		
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7		
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35		
	манка		0,82	0,08	5,43	26,24	-		
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018		
	яйцо		1,44	1,56	0,05	20,32	-		
	соль								
	Гуляш из мяса кур	80						260	
	Куры		8,0	8,0	0,3	106	-		
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7		
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35		
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-		
	мука		0,51	0,05	3,45	16,7	-		
	томат		0,14	-	0,57	2,97	0,3		
	Рис отварной с маслом	100						191	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-		
	рис		2,74	0,34	28,07	131,43	-		
	Компот из сухофруктов	180						349	
	сухофрукты		0,02	-	1,01	4,2	-		
	сахар		-	-	14,9	56,8	-		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-	700	

[illegible]