

30.03.23

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День								
завтрак	Каша рисовая молочная	180						182
	Молоко		3,6	3,2	6,0	75,0	1,95	
	Рис		1,20	0,15	12,5	57,50	-	
	Сахар		-	-	8,0	30,4	-	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	Какао на молоке	180						382
	какао							
	Сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	молоко		303	2,7	5,09	56,33	1,69	
	Хлеб пшеничный с маслом 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	Яблоко	50	0,17	0,17	5,0	22,14	6,5	368в
обед	Салат из свеклы	50						53
	Свекла		0,57	-	4,0	16,67	5,0	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Рассольник на курином бульоне	250						96
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	Перловка		0,93	0,11	7,37	32,0	-	
	картофель		0,83	0,24	10,38	48,0	12,0	

	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	Огурец соленый		0,12	0,015	0,25	1,65	-	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	соль							
	Котлеты рыбные	70						234
	Рыба		12,08	0,68	-	54,72	0,8	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Батон		0,87	0,19	5,16	26,50	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Мука		0,51	0,05	3,45	16,7	-	
	Картофельное пюре	140						128
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	молоко		1,12	1,24	1,81	22,43	0,52	
	картофель		2,38	0,48	20,59	95,20	34,0	
	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
полдник	Плюшка венская	70						274
	Масло растительное		-	6,97	-	60,67	-	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	Молоко		0,99	0,96	1,41	15,60	0,39	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	Мука		4,12	0,44	27,6	133,60	-	
	сахар		-	-	7,98	19,63	-	

	дрожжи		-	-	-	-	-	
	Чай	180						375
	заварка		-	-	-	-	-	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	