

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День								
завтрак	Каша гречневая молочная	180						63
	Молоко		3,6	4,25	28,01	160,0	0,6	
	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	180						375
	заварка							
	Сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Хлеб пшеничный с масло сливочное	5/30						4
	Хлеб пшеничный		2,3	0,9	15	78,6	-	
	Масло сливочное		0,07	-	12,04	49,6	0,10	
II ЗАВТРАК	Напиток из кураги	50	0,35	-	3,45	15,5	2,0	389
обед	Салат из свеклы	50						50
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	свекла		0,69	-	4,8	20,0	6,0	
	Суп «Харчо» на курином бульоне	250						101
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	рис		1,4	0,2	14,0	66,0	-	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	томат		0,14	-	0,57	2,97	0,3	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	чеснок		0,065	0,005	0,29	1,43	0,1	
	соль							
	Кулебяка с мясом кур	110						336
	Куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	Мука		4,12	0,44	27,6	133,60	-	
	Молоко		0,99	0,96	1,41	15,60	0,39	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	Сахар		-	-	7,98	19,63	-	
	дрожжи							
	Компот из изюма	180						241
	изюм		0,06	-	1,5	6,5	-	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-	700
полдник	Какао на молоке	180						382
	какао		-	-	-	-	-	
	молоко		3,03	2,7	5,09	56,33	1,69	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	

	Печенье			50				609
	печенье		3,75	5,9	33,7	208,5	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блю да	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День								
завтрак	Каша пшенная молочная	180						184
	Молоко		5,04	6,3	4,05	111,6	2,34	
	Пшено		3,45	0,9	19,8	104,40	-	
	Сахар		-	-	7,98	19,63	-	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	

	Какао на молоке	180						382
	Какао		-	-	-	-	-	
	Молоко		3,03	2,7	5,09	56,33	1,69	
	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	
П ЗАВТРАК	Напиток из изюма	50	0,35	-	3,45	15,5	2,0	389
обед	Салат из свеклы	50						10
	свекла		0,54	-	1,96	9,9	20,25	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Суп «Харчо» на курином бульоне	250						101
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	рис		1,4	0,2	14,0	66,0	-	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	томат		0,14	-	0,57	2,97	0,3	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	чеснок		0,065	0,005	0,29	1,43	0,1	
	соль							
	Тефтели рыбные в томатном соусе	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	-	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	мука		0,51	0,05	3,45	16,7	-	
	томат		0,14	-	0,57	2,97	0,3	
	Картофельное пюре	140						128
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	картофель		2,38	0,48	20,59	95,2	34,0	
	молоко		1,12	1,24	1,81	22,43	0,52	
	Компот из лимонов	180						242
	Свежий лимон		0,09	0,01	0,3	9,3	4,0	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-	700
полдник	Котлета из мяса кур	70						189
	Куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	Лук		0,02	-	0,95	4,0	-	
	батон		0,87	0,19	5,16	26,50	-	
	Мало растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	яйцо		0,54	0,58	0,01	7,56	-	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-	700
	Чай	180						375

	заварка							
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Салат из зеленого горошка	50						10
	Зеленый горошек		1,2	0,06	3,4	19,0	10,0	
	лук		0,12	-	0,8	3,6	1,0	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День								
завтрак	Суфле творожное со сгущенным молоком	100						317
	Творог		13,37	7,2	1,03	124,57	0,4	
	Манка		1,0	0,1	6,6	32,8	-	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	Сахар		-	-	7,98	19,63	-	
	Молоко сгущенное		1,4	1,67	7,87	64,0	0,24	
	молоко		0,56	0,5	0,94	10,4	0,26	
	Кофейный напиток на молоке	180						379
	Кофейный напиток		-	-	-	-	-	
	Молоко		3,03	2,7	5,09	56,33	1,69	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	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	Напиток из сухофруктов	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	-	
	Суп с клецками на курином бульоне	250						37
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	картофель		1,2	0,2	10,2	48,0	20,0	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	мука		1,84	0,24	14,98	68,4	-	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	соль							
	Котлета из мяса кур	70						189
	Куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	Лук		0,02	-	0,95	4,0	-	
	батон		0,87	0,19	5,16	26,50	-	
	Мало растительное		-	2,99	-	26,19	-	

	яйцо		0,54	0,58	0,01	7,56	-	
	Макароны отварные с маслом	100						202
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	Макароны		4,28	0,52	27,36	134,00	-	
	Соус томатный	20						228
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	томат		0,14	-	0,57	2,97	0,3	
	мука		0,51	0,05	3,45	16,7	-	
	Компот из лимонов	180						242
	Свежий лимон		0,09	0,01	0,3	9,3	4,0	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-	700
полдник	Оладьи с маслом исахаром	70						449
	Масло растительное		-	6,97	-	61,11	-	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	Молоко		0,78	0,9	1,32	16,24	0,39	
	Яйцо		0,54	0,58	0,01	7,56	-	
	Мука		4,12	0,44	27,60	133,60	-	
	сахар		-	-	7,94	30,29	-	
	дрожжи							
	Чай с лимоном	180						377
	заварка							
	Свежий лимон		0,045	0,005	0,15	4,65	2,0	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	