

| Прием<br>пищи     | Наименование<br>блюда                       | Выхо<br>д<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витам<br>ин С | №<br>рецеп<br>туры |
|-------------------|---------------------------------------------|--------------------|----------------------|------|-------|------------------------------------------|---------------|--------------------|
|                   |                                             |                    | Б                    | Ж    | У     |                                          |               |                    |
| <b>День</b>       |                                             |                    |                      |      |       |                                          |               |                    |
| <b>завтрак</b>    | <b>Суфле творожное со сгущенным молоком</b> | <b>100</b>         |                      |      |       |                                          |               | <b>317</b>         |
|                   | 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          |                    |
|                   | <b>Какао на молоке</b>                      | <b>180</b>         |                      |      |       |                                          |               | <b>382</b>         |
|                   | какао                                       |                    |                      |      |       |                                          |               |                    |
|                   | Сахар                                       |                    | -                    | -    | 14,9  | 56,8                                     | -             |                    |
|                   | молоко                                      |                    | 303                  | 2,7  | 5,09  | 56,33                                    | 1,69          |                    |
|                   | <b>Хлеб пшеничный с маслом сливочное</b>    | <b>5/30</b>        |                      |      |       |                                          |               | <b>4</b>           |
|                   | Хлеб пшеничный                              |                    | 2,3                  | 0,9  | 15    | 78,6                                     | -             |                    |
|                   | Масло сливочное                             |                    | 0,07                 | -    | 12,04 | 49,6                                     | 0,10          |                    |
| <b>II ЗАВТРАК</b> | Напиток из сухофруктов                      | <b>50</b>          | 0,35                 | -    | 3,45  | 15,5                                     | 2,0           | <b>389</b>         |
| <b>обед</b>       | <b>Салат из морской капусты</b>             | <b>50</b>          |                      |      |       |                                          |               | <b>19</b>          |
|                   | Масло растительное                          |                    | -                    | 2,99 | -     | 26,19                                    | -             |                    |
|                   | Морская капуста                             |                    | 0,26                 | 0,06 | 0,9   | 7,46                                     | 0,6           |                    |
|                   | лук                                         |                    | 0,12                 | -    | 0,8   | 3,6                                      | -             |                    |
|                   | <b>Суп с клецками на курином бульоне</b>    | <b>250</b>         |                      |      |       |                                          |               | <b>37</b>          |
|                   | 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                                        |                    |                      |      |       |                                          |               |                    |
|                   | <b>Котлета из мяса кур</b>                  | <b>70</b>          |                      |      |       |                                          |               | <b>189</b>         |
|                   | 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                                     | -             |                    |
|                   | <b>Гречка отварная с маслом</b>             | <b>100</b>         |                      |      |       |                                          |               | <b>186</b>         |
|                   | Масло сливочное                             |                    | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                                     | -             |                    |
|                   | гречка                                      |                    | 4,20                 | 0,92 | 10,44 | 130,0                                    | -             |                    |

|                |                          |            |       |      |       |       |       |            |
|----------------|--------------------------|------------|-------|------|-------|-------|-------|------------|
|                | <b>Соус томатный</b>     | <b>20</b>  |       |      |       |       |       | <b>228</b> |
|                | 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   |            |
|                | <b>Компот из лимонов</b> | <b>180</b> |       |      |       |       |       | <b>242</b> |
|                | лимон                    |            | 0,09  | 0,01 | 0,3   | 9,3   | 4,0   |            |
|                | сахар                    |            | -     | -    | 14,9  | 56,8  | -     |            |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>       | <b>40</b>  | 2,64  | 0,48 | 13,6  | 72,4  | -     | <b>700</b> |
| <b>полдник</b> | <b>Оладьи из печени</b>  | <b>70</b>  |       |      |       |       |       | <b>399</b> |
|                | Масло растительное       |            | -     | 6,95 | -     | 61,11 | -     |            |
|                | Молоко                   |            | 0,84  | 1,05 | 0,67  | 18,6  | 0,39  |            |
|                | Яйцо                     |            | 0,53  | 0,48 | 0,03  | 6,59  | -     |            |
|                | Печень                   |            | 12,53 | 2,59 | -     | 73,5  | 23,1  |            |
|                | Мука                     |            | 1,84  | 0,24 | 14,98 | 68,4  | -     |            |
|                | <b>Чай</b>               | <b>180</b> |       |      |       |       |       | <b>375</b> |
|                | Заварка                  |            |       |      |       |       |       |            |
|                | сахар                    |            | -     | -    | 14,9  | 56,8  | -     |            |
|                |                          |            |       |      |       |       |       |            |
|                |                          |            |       |      |       |       |       |            |