

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	180						182
	Молоко		5,04	6,3	4,05	111,6	2,34	
	Геркулес		3,3	1,86	15,03	91,5	-	
	Сахар		-	-	7,98	19,63	-	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	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	7/30						3
	Хлеб пшеничный		2,3	0,9	15	78,6	-	
	Масло сливочное		0,07	-	12,04	49,6	0,10	
II ЗАВТРАК	Компот из лимонов	180						242
ОБЕД	Огурец	50						13
	Огурец		0,32	0,04	0,66	4,4	-	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250						157
	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	
	Картофель		1,12	0,22	9,69	44,80	16,0	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	вермишель		1,07	0,13	6,84	33,50	-	
	соль							
	Суфле рыбное	100						335
	Рыба		12,08	0,68	-	54,72	0,8	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	яйцо		6,35	5,75	0,35	78,5	-	
	мука		0,51	0,05	3,45	16,7	-	
	молоко		1,16	1,04	1,95	21,66	0,65	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Рис отварной с маслом	100						304
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	рис		2,74	0,34	28,57	131,43	-	
	Компот из сухофруктов	180						349
	сухофруктов		0,02	-	1,01	4,2	-	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-	700
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	7/30						3
	Хлеб пшеничный		2,3	0,9	15	78,6	-	
	Чай	180						375
	заварка		-	-	-	-	-	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	

