

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 пшеничная 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	-	
	Чай	180						375
	заварка		-	-	-	-	-	
	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	Сок	180						242
ОБЕД	Салат из свеклы	50						50
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	свекла		0,69	-	4,8	20,0	6,0	
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250						88
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	Капуста		0,7	0,04	1,8	10,8	22,5	
	Картофель		0,6	0,1	5,1	24	10,0	
	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	
	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 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	Пряник	50	2,4	2,1	24,0	168,0	-	608
	Какао на молоке	180						382
	Какао							
	Молоко		5,04	6,3	4,05	111,6	2,34	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	

