

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	-	
	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	Напиток из сухофруктов	80						242
ОБЕД	Помидор порционный	50						
	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							
	Котлета рыбная	70						189
	Рыба		3,0	3,0	0,1	41	-	
	Яйцо		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Лук		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	Батон		0,72	0,12	6,12	28,80	12,0	
	Масло растительное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	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 лимонов	180						242
	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	Хлеб пшеничный с маслом	7/30						3
	Хлеб пшеничный		2,3	0,9	15	78,6	-	
	Повидло		0,07	-	12,04	49,6	0,10	
	Чай с лимоном	180						377
	Заварка							
	Сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Свежий лимон		0,045	0,005	0,15	4,65	2,0	

