|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Омлет** | **100** |  |  |  |  |  | **210** |
|  | Яйцо |  | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 | - |  |
|  | Молоко |  | 1,16 | 1,04 | 1,95 | 21,66 | 0,65 |  |
|  | Манка |  | 0,53 | 0,67 | 3,66 | 16,45 | - |  |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | - | **700** |
|  | Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** |  |  |  |  |  |  | **375** |
|  | Заварка | **180** |  |  |  |  |  |  |
|  | 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** | **70** |  |  |  |  |  | **242** |
| **ОБЕД** | **Салат из свеклы** | **50** |  |  |  |  |  | **12** |
| Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
| Свекла |  | 1,2 | 0,06 | 3,4 | 19,0 | - |  |
| Лук |  | 0,12 | - | 0,8 | 3,6 | - |  |
| **Рассольник на курином бульоне** | **250** |  |  |  |  |  | **96** |
|  | Куры |  | 3,0 | 3,0 | 0,1 | 41 | - |  |
|  | Перловка |  | 0,93 | 0,11 | 7,37 | 32,0 | - |  |
|  | картофель |  | 0,83 | 0,24 | 10,38 | 48,0 | 12,0 |  |
|  | Лук |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
|  | Морковь |  | 0,07 | - | 0,47 | 1,9 | 0,35 |  |
|  | Огурец соленый |  | 0,12 | 0,015 | 0,25 | 1,65 | - |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | 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 | - |  |
|  | **Компот из лимонов и изюма** | **180** |  |  |  |  |  | **242** |
|  | Лимон |  | 0,09 | 0,01 | 0,3 | 9,3 | 4,0 |  |
|  | Изюм |  | 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 из печени** | **70** |  |  |  |  |  | **399** |
|  | 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 | - |  |
|  | **Чай** |  |  |  |  |  |  | **375** |
|  | Заварка | **180** |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |