

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	<b>Каша молочная «Дружба»</b>	<b>180</b>						<b>14</b>
	Молоко		3,6	3,2	6,0	75,0	1,95	
	Рис		0,7	0,1	7,0	33,0	-	
	Пшено		1,15	0,3	6,6	34,8	-	
	Гречка		0,9	0,2	6,6	33,0	-	
	Сахар		-	-	8,0	30,4	-	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	<b>Чай</b>							<b>375</b>
	Заварка	<b>180</b>						
	Сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>7/30</b>						<b>3</b>
	Хлеб пшеничный		2,3	0,9	15	78,6	-	
	Масло сливочное		0,07	-	12,04	49,6	0,10	
<b>П ЗАВТРАК</b>	Напиток из сухофруктов	<b>50</b>	0,35	-	3,45	15,5	2,0	<b>242</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из зеленого горошка</b>	<b>50</b>						<b>12</b>
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Зелёный горошек		1,2	0,06	3,4	19,0	-	
	Лук		0,12	-	0,8	3,6	-	
	<b>Суп вермишелевый на курином бульоне</b>	<b>250</b>						<b>157</b>
	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							
	<b>Капуста тушеная с мясом кур</b>	<b>105</b>						<b>321</b>
	куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	Масло растительное		-	4,96	-	43,65	-	
	Капуста		1,68	-	4,32	25,92	54,0	
	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	
	<b>Компот из кураги</b>	<b>180</b>						<b>250</b>
	курага		0,52	0,03	5,1	21,5	0,4	
	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>Печенье</b>	<b>50</b>	3,75	5,9	33,7	208,5	-	<b>609</b>
	<b>Чай</b>	<b>180</b>						<b>375</b>
	заварка							
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

25/09