Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	**Каша рисовая молочная**	**180**						**182**
	Молоко		3,6	3,2	6,0	75,0	1,95	
	Рис		1,20	0,15	12,5	57,50	-	
	Сахар		-	-	8,0	30,4	-	
	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		0,04	5,4	0,07	49,6	0,04	
II ЗАВТРАК	Напиток из лимона	50	0,19	0,14	4,74	21,01	2,5	
ОБЕД	**Салат из свеклы**	50						**53**
	Свекла		0,57	-	4,0	16,67	5,0	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Щи из морской капуст на курином бульоне со сметаной	**250**						**69**
	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		1,2	0,24	10,35	48,0	20,0	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	Морская капуста		0,22	0,05	0,75	6,22	0,5	
	сметана		0,14	1,0	21,0	10,3	0,025	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	соль							
	Биточек из мяса кур	**70**						**189**
	куры		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	
	Картофельное пюре	**145**						**128**
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	картофель		2,38	0,48	20,59	95,2	34,0	
	молоко		1,12	1,24	1,81	22,43	0,52	

	Компот из изюма и лимона	**180**						**241**
	изюм		0,06	0,02	1,5	6,5	-	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Свежий лимон		0,09	0,01	0,3	9,3	4,0	
	Хлеб ржаной	**40**	2,64	0,48	13,6	72,4	-	**700**
полдник	**Йогурт**	**180**	5,04	5,76	8,46	104,40	1,26	**386**
	Плюшка венская	**70**						**274**
	Масло растительное		-	6,97	-	60,67	-	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	Молоко		0,99	0,96	1,41	15,60	0,39	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	Мука		4,12	0,44	27,6	133,60	-	
	сахар		-	-	7,98	19,63	-	
	дрожжи		-	-	-	-	-	