

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Каша молочная «Дружба»	180						14
	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	-	
	Чай							375
	Заварка	180						
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	7/30						3
	Хлеб пшеничный		2,3	0,9	15	78,6	-	
	Масло сливочное		0,04	5,4	0,07	49,6	0,04	
	Сыр		2,1	2,39	0,19	31,6	0,4	
II ЗАВТРАК	Напиток из изюма	50	0,19	0,14	4,74	21,01	2,5	
ОБЕД	Помидор	50						9
	помидор		0,26	0,06	0,9	7,46	-	
	Суп фасолевый на курином бульоне	250						36
	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	
	Фасоль консервированная		1,67	0,075	4,35	24,75	-	
	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	-	
	Гречка отварная с маслом	100						186
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	гречка		4,20	0,92	10,44	130,0	-	
	Компот из лимонов	180						242
	Свежий 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	Маннй пудинг	70						274
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	молоко		1,0	0,3	0,7	10,22	0,14	
	Манка		4,24	5,36	29,28	131,60	-	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	Сахар		-	-	9,9	41,0	-	
	дрожжи							
	Кисель	180						356
	кисель		-	-	21,85	81,92	-	
	сахар		-	-	9,98	37,9	-	