

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Плов фруктовый с курагой	100						273
	Рис		2,74	0,34	28,57	131,43	-	
	курага		0,08	0,08	2,0	9,0	3,25	
	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		0,04	5,4	0,07	49,6	0,04	
II ЗАВТРАК	Сок	50	0,35	-	3,45	15,5	2,0	389
ОБЕД	Кукуруза	50						12
	кукуруза		1,2	0,06	3,4	19,0	-	
	Суп гороховый на курином бульоне с гречками	250						99
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	Горох		4,97	1,21	12,73	89,32	-	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	батон		1,54	0,6	10,0	52,40	0,11	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	соль							
	Гуляш из мяса кур	80						260
	Куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	мука		0,51	0,05	3,45	16,7	-	
	томат		0,14	-	0,57	2,97	0,3	
	Макаронные отварные с маслом	100						202
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	Макаронные		4,28	0,52	27,36	134,00	-	
	Компот из сухофруктов	180						349
	сухофруктов		0,02	-	1,01	4,2	-	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-	700
полдник	Вафля	50	3,0	1,75	30,0	210,0	-	608

