|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | **Каша геркулесовая молочная** | **180** |  |  |  |  |  | **182** |
|  | Молоко |  | 5,04 | 6,3 | 4,05 | 111,6 | 2,34 |  |
|  | Геркулес |  | 3,3 | 1,86 | 15,03 | 91,5 | - |  |
|  | 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** | Напиток из лимонов | **50** | 0,35 | - | 3,45 | 15,5 | 2,0 | **389** |
| **ОБЕД** | Помидор |  | 0,72 | 0,12 | 6,12 | 28,80 | 12,0 | **1** |
|  | **Щи из свежей капусты на курином бульоне** | **250** |  |  |  |  |  | **88** |
|  | Куры |  | 3,0 | 3,0 | 0,1 | 41 | - |  |
|  | Капуста |  | 0,7 | 0,04 | 1,8 | 10,8 | 22,5 |  |
|  | Картофель |  | 0,6 | 0,1 | 5,1 | 24 | 10,0 |  |
|  | 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 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | соль |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суфле рыбное** | **100** |  |  |  |  |  | **335** |
|  | Рыба |  | 12,08 | 0,68 | - | 54,72 | 0,8 |  |
|  | Лук |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
|  | яйцо |  | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 | - |  |
|  | мука |  | 0,51 | 0,05 | 3,45 | 16,7 | - |  |
|  | молоко |  | 1,16 | 1,04 | 1,95 | 21,66 | 0,65 |  |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | **Рис отварной с маслом** | **100** |  |  |  |  |  | **304** |
|  | Масло сливочное |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | рис |  | 2,74 | 0,34 | 28,57 | 131,43 | - |  |
|  | **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 | **Ватрушка с творогом** | **90** |  |  |  |  |  | **289** |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | Творог |  | 5,0 | 2,7 | 0,39 | 46,8 | 0,15 |  |
|  | 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 |  | - | - | - | - | - |  |
|  | **Какао на молоке** | **180** |  |  |  |  |  | **382** |
|  | Какао |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 5,04 | 6,3 | 4,05 | 111,6 | 2,34 |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |