

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Омлет</b>	<b>100</b>						<b>210</b>
	Яйцо		6,35	5,75	0,35	78,5	-	
	Молоко		1,16	1,04	1,95	21,66	0,65	
	Манка		0,53	0,67	3,66	16,45	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,8	36,2	-	<b>700</b>
	Хлеб ржаной							
	<b>Чай</b>	<b>180</b>						<b>375</b>
	заварка							
	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		0,04	5,4	0,07	49,6	0,04	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Напиток из изюма	<b>50</b>	0,35	-	3,45	15,5	2,0	<b>389</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурец		2,1	-	4,2	32,4	67,5	
	<b>Борщ на курином бульоне со сметаной</b>	<b>250</b>						<b>82</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		0,72	0,12	6,12	28,80	12,0	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	капуста		0,7	-	1,8	10,8	22,5	
	Свекла		0,57	-	4,0	16,67	5,0	
	томат		0,14	-	0,57	2,97	0,3	
	соль							
	<b>Запеканка картофельная с рубленным мясом кур</b>	165						<b>377</b>
	Куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	картофель		2,4	0,48	20,7	96	40,0	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	яйцо		0,54	0,58	0,01	7,56	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	<b>Соус томатный</b>	20						<b>228</b>
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	томат		0,14	-	0,57	2,97	0,3	
	мука		0,51	0,05	3,45	16,7	-	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>						<b>349</b>

	сухофрукты		0,02	-	1,01	4,2	-	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	2,64	0,48	13,6	72,4	-	<b>700</b>
полдник	<b>Булочка домашняя</b>	<b>70</b>						<b>274</b>
	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		-	-	-	-	-	
	<b>Чай</b>	<b>180</b>						<b>375</b>
	заварка							
	Сахар		-	-	14,9	56,8	-	