

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Крупейник творожно-рисовый фруктовой подливой	110						209
	творог		11,7	6,3	0,9	109	0,35	
	рис		2,06	0,2	13,8	66,8	-	
	Сахар		-	-	10,0	37,9	-	
	Яйцо		0,67	0,6	0,04	8,3	-	
	Масло сливочное		0,01	1,56	0,02	14	0,012	
	Масло растительное		-	5	-	45	-	
	Кисель фруктовый		0,03	-	14	27	-	
	сахар		-	-	3,0	11,0	-	
	Чай							375
	Заварка	180						
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Хлеб пшеничный 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	Пирожок повидлом	80						294
	мука		4,12	0,44	27,6	13,6	-	
	дрожжи		-	-	-	-	-	
	Яйцо		0,54	0,58	0,01	7,56	-	
	Молоко		0,78	0,9	1,32	16,24	1,2	
	Сахар		-	-	4,8	19,5	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	повидло		0,07	-	12,04	49,6	0,10	
ОБЕД	Салат из кукурузы	50						12
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	кукуруза		1,2	0,06	3,4	19,0	-	
	лук		0,12	-	0,8	3,6	-	
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250						34
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	свекла		0,7	-	4,8	20,0	6,0	
	картофель		0,83	0,24	10,38	48,0	12,0	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	сметана		0,14	1,0	2,0	10,3	0,025	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	

	соль							
	Капуста тушеная с мясом кур	105						322
	куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	Масло растительное		-	4,96	-	43,65	-	
	Капуста		1,68	-	4,32	25,92	54,0	
	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	
	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	Пряник	50	3,0	1,75	30,0	210,0	-	608
	Чай с лимоном	180						377
	Заварка							
	Сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Свежий лимон		0,045	0,005	0,15	4,65	2,0	