

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Каша пшеничная молочная	180						184
	Молоко		5,04	6,3	4,05	111,6	2,34	
	Пшено		3,45	0,9	19,8	104,40	-	
	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 лимона	50	0,35	-	3,45	15,5	2,0	389
ОБЕД	Салат из свеклы	50						75
	Свекла		0,69	-	4,8	20,0	6,0	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Суп сырный на курином бульоне	250						76
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	картофель		1,2	0,2	10,2	48,0	20,0	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	сыр		3,9	4,05	-	54,15	-	
	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 свежих яблок	180						241
	Яблоко		0,034	0,034	1,0	4,42	1,3	
	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

[illegible]