

| Прием пищи        | Наименование блюда                               | Выход<br>д<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины 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 лимона                                | <b>50</b>           | 0,35                 | -    | 3,45  | 15,5                                 | 2,0        | <b>389</b>  |
| <b>ОБЕД</b>       | <b>Салат зеленого горошка</b>                    | <b>из 50</b>        |                      |      |       |                                      |            | <b>10</b>   |
|                   | Зеленый горошек                                  |                     | 1,2                  | 0,06 | 3,4   | 19,0                                 | 10,0       |             |
|                   | лук                                              |                     | 0,12                 | -    | 0,8   | 3,6                                  | 1,0        |             |
|                   | Масло растительное                               |                     | -                    | 2,99 | -     | 26,19                                | -          |             |
|                   | <b>Свекольник на курином бульоне со сметаной</b> | <b>250</b>          |                      |      |       |                                      |            | <b>34</b>   |
|                   | 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                                             |                     |                      |      |       |                                      |            |             |
|                   | <b>Бефстроганов из печени</b>                    | <b>80</b>           |                      |      |       |                                      |            | <b>260</b>  |
|                   | печенка                                          |                     | 12,53                | 2,59 | -     | 73,5                                 | 23,1       |             |
|                   | 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        |             |
|                   | <b>Макароны отварные с маслом</b>                | <b>100</b>          |                      |      |       |                                      |            | <b>202</b>  |
|                   | Масло сливочное                                  |                     | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                                 | -          |             |

[illegible]