

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	180						63
	гречка		5,04	1,32	24,84	134,0	-	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	сахар		-	-	5,0	18,95	-	
	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	Сок	50	0,35	-	3,45	15,5	2,0	389
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	50						10
	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	-	
	Суп полевой на курином бульоне	250						37
	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	
	пшено		1,84	0,24	14,98	68,4	-	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	соль							
	Запеканка рисовая с мясом кур	160						377
	Куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	рис		2,74	0,34	28,57	131,42	-	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	яйцо		0,54	0,58	0,01	7,56	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Соус томатный	20						228
	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	-	
	Компот из лимонов	180						242
	лимон		0,09	0,01	0,3	9,3	4,0	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	

[illegible]