|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | **Каша манная молочная** | **180** |  |  |  |  |  | **181** |
|  | Молоко |  | 5,04 | 6,3 | 4,05 | 111,6 | 2,34 |  |
|  | Манка |  | 1,9 | 0,14 | 24,02 | 66,7 | - |  |
|  | Сахар |  | - | - | 0,60 | 23,4 | - |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | **Какао на молоке** | **180** |  |  |  |  |  | **382** |
|  | какао |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
|  | молоко |  | 303 | 2,7 | 5,09 | 56,33 | 1,69 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 лимонов** | **50** | 0,35 | - | 3,45 | 15,5 | 2,0 | **389** |
| **ОБЕД** | **Сельдь** | **30** |  |  |  |  |  | **24** |
|  | сельдь |  | 9,9 | 7,7 | - | 108,5 | - |  |
|  | **Суп вермишелевый 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 |  |
|  | вермишель |  | 1,84 | 0,24 | 14,98 | 68,4 | - |  |
|  | яйцо |  | 0,53 | 0,48 | 0,03 | 6,59 | - |  |
|  | соль |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Картофель тушеный с мясом кур** | **165** |  |  |  |  |  | **259** |
|  | Куры |  | 8,0 | 8,0 | 0,3 | 106 | - |  |
|  | Картофель |  | 2,4 | 0,48 | 20,7 | 96 | 40 |  |
|  | Лук |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
|  | Морковь |  | 0,07 | - | 0,47 | 1,9 | 0,35 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 | 0,3 |  |
|  | томат |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | **180** |  |  |  |  |  | **349** |
|  | сухофрукты |  | 0,02 | - | 1,01 | 4,2 | - |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - | **700** |
| полдник | **Вафля** | 50 | 3,0 | 1,75 | 30,0 | 210,0 | - | **608** |
|  | **Чай** | **180** |  |  |  |  |  | **375** |
|  | заварка |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |