

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Творожная запеканка с фруктовой подливой	110						219
	творог		11,7	6,3	0,9	109	0,35	
	Манка		0,5	0,05	3,3	16,4	-	
	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	-	
	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 изюма	50	0,35	-	3,45	15,5	2,0	389
ОБЕД	Салат из кукурузы	50						10
	кукуруза		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	-	
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250						96
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	Перловка		0,93	0,11	7,37	32,0	-	
	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	
	Огурец соленый		0,12	0,015	0,25	1,65	-	
	сметана		0,14	1,0	2,0	10,3	0,025	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	соль							
	Биточек из мяса кур	70						268
	Куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	Лук		0,02	-	0,95	4,0	-	
	Батон		0,87	0,19	5,16	26,50	-	
	Мало растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	яйцо		0,54	0,58	0,01	7,56	-	

	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	-	
	Соус томатный	20						228
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	мука		0,51	0,05	3,45	16,7	-	
	томат		0,14	-	0,57	2,97	0,3	
	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	Манный пудинг	70						274
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Кефир		1,0	0,3	0,7	10,22	0,14	
	Манка		4,24	5,36	29,28	131,60	-	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	Сахар		-	-	9,9	41,0	-	
	дрожжи							
	Кофейный напиток на молоке	180						379
	Кофейный напиток							
	молоко		5,04	6,3	4,05	111,6	2,34	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	

