

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Каша молочная «Дружба»	180						14
	Молоко		3,6	3,2	6,0	75,0	1,95	
	Рис		0,7	0,1	7,0	33,0	-	
	Пшено		1,15	0,3	6,6	34,8	-	
	Гречка		0,9	0,2	6,6	33,0	-	
	Сахар		-	-	8,0	30,4	-	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	Чай							375
	Заварка	180						
	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 морской капусты	50						19
	Морская капуста		0,26	0,06	0,9	7,46	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250						34
	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							
	Котлета рыбная	70						234
	Рыба		12,08	0,68	-	54,72	0,8	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Батон		0,87	0,19	5,16	26,50	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Мука		0,51	0,05	3,45	16,7	-	
	Рис отварной с маслом	100						191
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	рис		2,74	0,34	28,07	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	Кофейный напиток на молоке	180						379
	Кофейный напиток		-	-	-	-	-	
	Молоко		3,03	2,7	5,09	56,33	1,69	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Гренка с сыром	45						59
	Хлеб пшеничный		3,72	0,36	6,6	128	-	
	Сыр		2,1	2,39	0,19	31,6	0,4	
	Яйцо		0,54	0,58	0,01	7,56	-	
	Молоко		0,42	0,51	1,27	9,3	0,19	
	Сахар		-	-	4,8	19,5	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	