

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>180</b>						<b>182</b>
	Молоко		3,6	3,2	6,0	75,0	1,95	
	Рис		1,20	0,15	12,5	57,50	-	
	Сахар		-	-	8,0	30,4	-	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180</b>						<b>377</b>
	заварка		-	-	-	-	-	
	лимон		0,045	0,005	0,15	4,65	2,0	
	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>	<b>Апельсин</b>	<b>50</b>	0,3	-	3,0	13,5	30,0	<b>915</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из кукурузы</b>	<b>50</b>						<b>10</b>
	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	-	
	<b>Суп гороховый на курином бульоне</b>	<b>250</b>						<b>205</b>
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	Горох		4,56	2,1	14,24	92,74	-	
	картофель		0,83	0,24	10,38	48,0	12,0	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	соль							
	<b>Колтета из мяса кур</b>	<b>70</b>						<b>268</b>
	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	-	
	<b>Макаронные отварные с маслом</b>	<b>100</b>						<b>202</b>
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	Макаронные		4,28	0,52	27,36	134,00	-	
	<b>Компот из лимонов</b>	<b>180</b>						<b>242</b>
	Свежий лимон		0,09	0,01	0,3	9,3	4,0	

	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	2,64	0,48	13,6	72,4	-	<b>700</b>
полдник	<b>Оладьи из печени</b>	<b>70</b>						<b>399</b>
	Масло растительное		-	6,95	-	61,11	-	
	Молоко		0,84	1,05	0,67	18,6	0,39	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	Печень		12,53	2,59	-	73,5	23,1	
	Мука		1,84	0,24	14,98	68,4	-	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,8	36,2	-	<b>700</b>
	<b>Чай</b>	<b>180</b>						<b>375</b>
	Заварка							
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Сахар		-	-	14,9	56,8	-	