

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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		-	-	-	-	-	
	молоко		3,03	2,7	5,09	56,33	1,69	
	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 лимонный	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	-	
	Суп гречневый 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	
	гречка		1,84	0,24	14,98	68,4	-	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	соль							
	Суфле куриное	100						330
	Куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	яйцо		6,35	5,75	0,35	78,5	-	
	мука		0,51	0,05	3,45	16,7	-	
	молоко		1,16	1,04	1,95	21,66	0,65	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	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
	сухофруктов		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	2,4	2,1	24,0	168,0	-	608
	Чай							375
	Заварка	180						
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	