

| 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>Омлет</b>                                     | <b>100</b>  |                      |      |       |                                |           | <b>210</b>  |
|                   | Яйцо   |             | 6,35                 | 5,75 | 0,35  | 78,5                           | -         |             |
|                   | Молоко   |             | 1,16                 | 1,04 | 1,95  | 21,66                          | 0,65      |             |
|                   | Манка  |             | 0,53                 | 0,67 | 3,66  | 16,45                          | -         |             |
|                   | Масло растительное                               |             | -                    | 2,99 | -     | 26,19                          | -         |             |
|                   | <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                           | -         |             |
|                   | <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> | Напиток из лимонов                               | <b>50</b>   | 0,35                 | -    | 3,45  | 15,5                           | 2,0       | <b>389</b>  |
| <b>ОБЕД</b>       | <b>Салат зеленого горошка</b>                    | <b>50</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>10</b>   |
|                   | Зеленый горошек                                  |             | 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>Свекольник на курином бульоне со сметаной</b> | <b>250</b>  |                      |      |       |                                |           | <b>34</b>   |
|                   | 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   |             |                      |      |       |                                |           |             |
|                   | <b>Котлета 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>Картофельное пюре</b>                         | <b>140</b>  |                      |      |       |                                |           | <b>128</b>  |
|                   | Масло сливочное                                  |             | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                           | -         |             |
|                   | молоко   |             | 1,12                 | 1,24 | 1,81  | 22,43                          | 0,52      |             |
|                   | картофель  |             | 2,38                 | 0,48 | 20,59 | 95,20                          | 34,0      |             |

|         |                             |            |      |      |      |       |      |            |
|---------|-----------------------------|------------|------|------|------|-------|------|------------|
|         | <b>Компот из чернослива</b> | <b>180</b> |      |      |      |       |      | <b>241</b> |
|         | чернослив                   |            | 0,06 | -    | 1,5  | 6,5   | -    |            |
|         | 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>Вафля</b>                | 50         | 3,0  | 1,75 | 30,0 | 210,0 | -    | <b>608</b> |
|         | <b>Какао на молоке</b>      | <b>180</b> |      |      |      |       |      | <b>382</b> |
|         | какао                       |            |      |      |      |       |      |            |
|         | Сахар                       |            | -    | -    | 14,9 | 56,8  | -    |            |
|         | молоко                      |            | 3,03 | 2,7  | 5,09 | 56,33 | 1,69 |            |
|         |                             |            |      |      |      |       |      |            |
|         |                             |            |      |      |      |       |      |            |
|         |                             |            |      |      |      |       |      |            |
|         |                             |            |      |      |      |       |      |            |

| Прием пищи | Наименование | Выхо | Пищевые вещества (г) | Энергетиче | Витам | № |
|------------|--------------|------|----------------------|------------|-------|---|
|------------|--------------|------|----------------------|------------|-------|---|

|                       | блюда                                     | д<br>блю<br>д<br>а | Б     | Ж     | У    | ская<br>ценность<br>(ккал) | ин С  | рецеп<br>туры |
|-----------------------|---|--------------------|-------|-------|------|----------------------------|-------|---------------|
| <b>День 1</b>         |   |                    |       |       |      |                            |       |               |
| <b>завтрак</b>        | <b>Кулеш пшеничный<br/>молочный</b>       | <b>180</b>         |       |       |      |                            |       | <b>184</b>    |
|                       | Молоко                                    |                    | 5,04  | 6,3   | 4,05 | 111,6                      | 2,34  |               |
|                       | Пшено                                     |                    | 3,45  | 0,9   | 19,8 | 104,40                     | -     |               |
|                       | Сахар                                     |                    | -     | -     | 7,98 | 19,63                      | -     |               |
|                       | Масло сливочное                           |                    | 0,03  | 3,9   | 0,05 | 35,4                       | -     |               |
|                       |   |                    |       |       |      |                            |       |               |
|                       | <b>Чай</b>                                |                    |       |       |      |                            |       | <b>375</b>    |
|                       | Заварка                                   | <b>180</b>         |       |       |      |                            |       |               |
|                       | сахар                                     |                    | -     | -     | 14,9 | 56,8                       | -     |               |
|                       | <b>Хлеб<br/>пшеничный с<br/>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<br/>ЗАВТРАК</b> | Напиток из<br>кураги                      | <b>50</b>          | 0,35  | -     | 3,45 | 15,5                       | 2,0   | <b>389</b>    |
| <b>ОБЕД</b>           | <b>Салат из свеклы</b>                    | <b>50</b>          |       |       |      |                            |       | <b>50</b>     |
|                       | Масло<br>растительное                     |                    | -     | 2,99  | -    | 26,19                      | -     |               |
|                       | свекла                                    |                    | 0,69  | -     | 4,8  | 20,0                       | 6,0   |               |
|                       | <b>Суп «Харчо» на<br/>курином бульоне</b> | <b>250</b>         |       |       |      |                            |       | <b>101</b>    |
|                       | Куры                                      |                    | 3,0   | 3,0   | 0,1  | 41                         | -     |               |
|                       | рис                                       |                    | 1,4   | 0,2   | 14,0 | 66,0                       | -     |               |
|                       | Лук                                       |                    | 0,08  | -     | 0,5  | 2,3                        | 0,7   |               |
|                       | Морковь                                   |                    | 0,07  | -     | 0,47 | 1,9                        | 0,35  |               |
|                       | томат                                     |                    | 0,14  | -     | 0,57 | 2,97                       | 0,3   |               |
|                       | Масло сливочное                           |                    | 0,01  | 2,34  | 0,01 | 0,01                       | 0,018 |               |
|                       | чеснок                                    |                    | 0,065 | 0,005 | 0,29 | 1,43                       | 0,1   |               |
|                       | соль                                      |                    |       |       |      |                            |       |               |
|                       | <b>Кулебяка с<br/>мясом кур</b>           | <b>110</b>         |       |       |      |                            |       | <b>336</b>    |
|                       | Куры                                      |                    | 8,0   | 8,0   | 0,3  | 106                        | -     |               |
|                       | Мука                                      |                    | 4,12  | 0,44  | 27,6 | 133,60                     | -     |               |
|                       | Молоко                                    |                    | 0,99  | 0,96  | 1,41 | 15,60                      | 0,39  |               |
|                       | Яйцо                                      |                    | 0,53  | 0,48  | 0,03 | 6,59                       | -     |               |
|                       | Масло<br>растительное                     |                    | -     | 2,99  | -    | 26,19                      | -     |               |
|                       | Масло сливочное                           |                    | 0,03  | 3,9   | 0,05 | 35,4                       | -     |               |
|                       | Сахар                                     |                    | -     | -     | 7,98 | 19,63                      | -     |               |
|                       | дрожжи                                    |                    |       |       |      |                            |       |               |
|                       | <b>Компот из<br/>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>    |
| <b>полдник</b>        | <b>Чай с лимоном</b>                      | <b>180</b>         |       |       |      |                            |       | <b>377</b>    |
|                       | заварка                                   |                    |       |       |      |                            |       |               |
|                       | Свежий лимон                              |                    | 0,045 | 0,005 | 0,15 | 4,65                       | 2,0   |               |
|                       | сахар                                     |                    | -     | -     | 14,9 | 56,8                       | -     |               |

