|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | **Лапша молочная** | **180** |  |  |  |  |  | **93** |
|  | Молоко |  | 5,04 | 6,3 | 4,05 | 111,6 | 2,34 |  |
|  | вермишель |  | 1,60 | 0,19 | 10,26 | 50,25 | - |  |
|  | Сахар |  | - | - | 7,98 | 19,63 | - |  |
|  | 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** | **Чай** | **180** |  |  |  |  |  | **375** |
|  | Заварка |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
| **ОБЕД** | **Сельдь кусочком** | **30** |  |  |  |  |  | **24** |
|  | сельдь |  | 9,9 | 7,7 | - | 108,5 | - |  |
|  | **Борщ на курином бульоне со сметаной** | **250** |  |  |  |  |  | **82** |
|  | 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 |  |
|  | Картофель |  | 0,72 | 0,12 | 6,12 | 28,80 | 12,0 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | капуста |  | 0,7 | - | 1,8 | 10,8 | 22,5 |  |
|  | Свекла |  | 0,57 | *-* | 4,0 | 16,67 | 5,0 |  |
|  | томат |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 | 0,3 |  |
|  | соль |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Биточек из мяса кур** | **70** |  |  |  |  |  | **189** |
|  | куры |  | 3,0 | 3,0 | 0,1 | 41 | - |  |
|  | Яйцо |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
|  | Лук |  | 0,07 | - | 0,47 | 1,9 | 0,35 |  |
|  | Батон |  | 0,72 | 0,12 | 6,12 | 28,80 | 12,0 |  |
|  | Масло растительное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | **Картофельное пюре** | **145** |  |  |  |  |  | **128** |
|  | Масло сливочное |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | картофель |  | 2,38 | 0,48 | 20,59 | 95,2 | 34,0 |  |
|  | молоко |  | 1,12 | 1,24 | 1,81 | 22,43 | 0,52 |  |
|  | **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 | **Чай** |  |  |  |  |  |  | **375** |
|  | Заварка | **180** |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** |  | 2,3 | 0,9 | 15 | 78,6 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | **Каша рисовая молочная** | **180** |  |  |  |  |  | **182** |
|  | 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 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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** |  |  |  |  |  | **18** |
|  | Морская капуста |  | 0,26 | 0,06 | 0,9 | 7,46 | - |  |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | **Суп гречневый на курином бульоне** | **250** |  |  |  |  |  | **35** |
|  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Овощи тушеные с мясом кур** | **160** |  |  |  |  |  | **321** |
|  | куры |  | 8,0 | 8,0 | 0,3 | 106 | - |  |
|  | Масло растительное |  | - | 4,96 | - | 43,65 | - |  |
|  | Картофель |  | 0,72 | 0,12 | 6,0 | 28,80 | 16,0 |  |
|  | капуста |  | 0,84 | - | 2,16 | 12,98 | 27,0 |  |
|  | Лук |  | 0,12 | - | 0,8 | 3,6 | 1,0 |  |
|  | морковь |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 | 1,0 |  |
|  | 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 | **Чай с лимоном** | **180** |  |  |  |  |  | **377** |
|  | заварка |  | - | - | - | - | - |  |
|  | лимон |  | 0,045 | 0,005 | 0,15 | 4,65 | 2,0 |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный с повидлом** | **7/30** |  |  |  |  |  | **3** |
|  | Хлеб пшеничный |  | 2,3 | 0,9 | 15 | 78,6 | - |  |
|  | повидло |  | 0,07 | - | 12,04 | 49,6 | 0,10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |