

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецеп- туры
			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 свеклы	50						50
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	свекла		0,69	-	4,8	20,0	6,0	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250						157
	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		1,12	0,22	9,69	44,80	16,0	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	вермишель		1,07	0,13	6,84	33,50	-	
	соль							
	Котлета 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	
	Гречка отварная с маслом	100						186
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	гречка		4,20	0,92	10,44	130,0	-	
	Компот из	180						349

	сухофруктов							
	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	Какао на молоке	180						382
	Какао		-	-	-	-	-	
	Молоко		3,03	2,7	5,09	56,33	1,69	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Хлеб пшеничный		2,3	0,9	15	78,6	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			

		блюд а				ценность (ккал)		туры
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	7/30						3

[illegible]