

| Прием пищи        | Наименование блюда                   | Выход<br>д<br>блюд<br>а | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|-------------------|--------------------------------------|-------------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------------|------------|-------------|
|                   |                                      |                         | Б                    | Ж    | У     |                                      |            |             |
| <b>День 1</b>     |                                      |                         |                      |      |       |                                      |            |             |
| <b>завтрак</b>    | <b>Лапша молочная</b>                | <b>180</b>              |                      |      |       |                                      |            | <b>93</b>   |
|                   | 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                                 | -          |             |
|                   |                                      |                         |                      |      |       |                                      |            |             |
|                   | <b>Чай</b>                           |                         |                      |      |       |                                      |            | <b>375</b>  |
|                   | Заварка                              | <b>180</b>              |                      |      |       |                                      |            |             |
|                   | 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 сухофруктов               | <b>50</b>               | 0,35                 | -    | 3,45  | 15,5                                 | 2,0        | <b>389</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>Свекольник на курином бульоне</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       |             |
|                   | 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>Рис отварной с маслом</b>         | <b>100</b>              |                      |      |       |                                      |            | <b>304</b>  |
|                   | Масло сливочное                      |                         | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                                 | -          |             |
|                   | рис                                  |                         | 2,74                 | 0,34 | 28,57 | 131,43                               | -          |             |
|                   | <b>Компот из лимонов</b>             | <b>180</b>              |                      |      |       |                                      |            | <b>242</b>  |
|                   | Свежий лимон                         |                         | 0,09                 | 0,01 | 0,3   | 9,3                                  | 4,0        |             |

[illegible]