

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>Каша геркулесовая молочная</b>	<b>180</b>						<b>182</b>
	Молоко		5,04	6,3	4,05	111,6	2,34	
	Геркулес		3,3	1,86	15,03	91,5	-	
	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 лимона	<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>Суп вермишелевый на курином бульоне</b>	<b>250</b>						<b>157</b>
	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							
	<b>Запеканка картофельная с мясом кур</b>	<b>165</b>						<b>377</b>
	Куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	картофель		2,4	0,48	20,7	96	40,0	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	яйцо		0,54	0,58	0,01	7,56	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	<b>Соус томатный</b>	<b>20</b>						<b>228</b>
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	томат		0,14	-	0,57	2,97	0,3	
	мука		0,51	0,05	3,45	16,7	-	
	<b>Компот из</b>	<b>180</b>						<b>349</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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	

