

| 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>Кулеш пшенный 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 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 из свежей капусты</b>                   | <b>50</b>               |                      |      |       |                                      |            | <b>9</b>    |
|                   | капуста                                          |                         | 0,7                  | -    | 4,8   | 20,0                                 | 6,0        |             |
|                   | Морковь                                          |                         | 0,07                 | -    | 0,47  | 1,9                                  | 0,35       |             |
|                   | 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>Биточек из мяса кур</b>                       | <b>70</b>               |                      |      |       |                                      |            | <b>189</b>  |
|                   | 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      |             |
|                   | <b>Гречка отварная с маслом</b>                  | <b>100</b>              |                      |      |       |                                      |            | <b>186</b>  |
|                   | Масло сливочное                                  |                         | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                                 | -          |             |
|                   | гречка                                           |                         | 4,20                 | 0,92 | 10,44 | 130,0                                | -          |             |
|                   | <b>Компот из сухофруктов</b>                     | <b>180</b>              |                      |      |       |                                      |            | <b>349</b>  |
|                   | сухофрукты                                       |                         | 0,02                 | -    | 1,01  | 4,2                                  | -          |             |

[illegible]

| 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       |             |

[illegible]