

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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 чернослива	50	0,35	-	3,45	15,5	2,0	389
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	50						10
	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	-	
	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						268
	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	-	
	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	-	
	Соус томатный	20						228
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	мука		0,51	0,05	3,45	16,7	-	
	томат		0,14	-	0,57	2,97	0,3	
	Компот из кураги	180						250
	Курага		0,09	0,01	15,9	60,9	0,4	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-	700
полдник	Кофейный напиток на молоке	180						379
	Кофейный напиток		-	-	-	-	-	
	молоко		3,03	2,7	5,09	56,33	1,69	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Пирожок с джемом	80						294
	мука		4,12	0,44	27,6	13,6	-	
	дрожжи		-	-	-	-	-	
	Яйцо		0,54	0,58	0,01	7,56	-	
	Молоко		0,78	0,9	1,32	16,24	1,2	
	Сахар		-	-	4,8	19,5	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	джем		0,07	-	12,04	49,6	0,10	