

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>Ленивые вареники с маслом сахаром</b>	<b>110</b>						<b>325</b>
	Творог		9,0	17,0	15,2	207,0	0,5	
	мука		4,5	0,9	36,0	86,3	-	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	Сахар		-	-	9,97	24,53	-	
	<b>Чай</b>							<b>375</b>
	<b>Заварка</b>	<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>	<b>Напиток из сухофруктов</b>	<b>50</b>	0,35	-	3,45	15,5	2,0	<b>389</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат картофельный с соленым огурцом</b>	<b>50</b>						<b>40</b>
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Картофель		0,72	0,12	6,12	28,80	12,0	
	Соленый огурец		0,12	0,015	0,24	1,65	-	
	лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	<b>Щи из свежей капусты на курином бульоне</b>	<b>250</b>						<b>88</b>
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	Капуста		0,7	0,04	1,8	10,8	22,5	
	Картофель		0,6	0,1	5,1	24	10,0	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	Томат		0,14	-	0,57	2,97	0,3	
	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>Макаронные отварные</b>	<b>100</b>						<b>202</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Омлет</b>	<b>100</b>						<b>210</b>
	Яйцо		6,35	5,75	0,35	78,5	-	
	Молоко		1,16	1,04	1,95	21,66	0,65	
	Манка		0,53	0,67	3,66	16,45	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,8	36,2	-	<b>700</b>
	Хлеб ржаной							
	<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 кураги	<b>50</b>	0,35	-	3,45	15,5	2,0	<b>389</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из морской капусты</b>	<b>50</b>						<b>19</b>
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Морская капуста		0,26	0,06	0,9	7,46	0,6	
	лук		0,12	-	0,8	3,6	-	
	<b>Суп гороховый на курином бульоне</b>	250						<b>206</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	
	Горох		4,56	2,1	14,24	92,74	-	
	картофель		0,83	0,24	10,38	48,0	12,0	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	соль							
	<b>Тефтели из мяса кур в сметанном соусе</b>	<b>70/20</b>						<b>384</b>
	Куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Батон		0,87	0,19	5,16	26,50	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Мука		0,51	0,05	3,45	16,7	-	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	Сметана		0,14	1,0	21,0	10,3	0,025	
	<b>Макаронные отварные с маслом</b>	<b>100</b>						<b>202</b>

