

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Каша манная молочная</b>	<b>180</b>						<b>181</b>
	Молоко		5,04	6,3	4,05	111,6	2,34	
	Манка		1,9	0,14	24,02	66,7	-	
	Сахар		-	-	0,60	23,4	-	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	<b>Чай</b>	<b>180</b>						<b>375</b>
	заварка							
	Сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочное</b>	<b>5/30</b>						<b>3</b>
	Хлеб пшеничный		2,3	0,9	15	78,6	-	
	Масло сливочное		0,07	-	12,04	49,6	0,10	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Яблоко	50	0,17	0,17	5,0	22,14	6,5	<b>368в</b>
<b>обед</b>	<b>Кукуруза</b>		1,2	0,06	3,4	19,0	10,0	
	<b>Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной</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	
	сметана		0,14	1,0	2,0	10,3	0,025	
	соль							
	<b>Суфле рыбное</b>	<b>90</b>						<b>103</b>
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Молоко		1,16	1,04	1,95	21,66	0,65	
	Яйцо		6,35	5,75	0,35	78,5	-	
	Рыба		12,08	0,68	-	54,72	1,0	
	лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	мука		0,51	0,05	3,45	16,7	-	
	<b>Рис отварной с маслом</b>	<b>100</b>						<b>191</b>
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	рис		2,74	0,34	28,07	131,43	-	
	<b>Соус томатный</b>	<b>20</b>						<b>228</b>
	Мука		0,51	0,05	3,45	16,7	-	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	томат		0,14	-	0,57	2,97	0,3	

	<b>Компот из лимонов</b>	<b>180</b>						<b>242</b>
	Свежий лимон		0,09	0,01	0,3	9,3	4,0	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	2,64	0,48	13,6	72,4	-	<b>700</b>
<b>полдник</b>	<b>Рогалик с мармеладом</b>	<b>80</b>						<b>659</b>
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	Молоко		0,78	0,9	1,32	16,24	0,39	
	Яйцо		0,54	0,58	0,01	7,56	-	
	Мука		4,12	0,44	27,60	133,60	-	
	сахар		-	-	7,98	30,32	-	
	дрожжи							
	<b>Чай</b>	<b>180</b>						<b>375</b>
	заварка							
	Сахар		-	-	14,9	56,8	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Каша гречневая молочная</b>	<b>180</b>						<b>63</b>
	гречка		5,04	1,32	24,84	134,0	-	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	сахар		-	-	5,0	18,95	-	
	Молоко		5,04	6,3	4,05	111,6	2,34	
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>						<b>379</b>
	Кофейный напиток		-	-	-	-	-	
	Молоко		3,03	2,7	5,09	56,33	1,69	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочное</b>	<b>5/30</b>						<b>3</b>
	Хлеб пшеничный		2,3	0,9	15	78,6	-	
	Масло сливочное		0,07	-	12,04	49,6	0,10	
<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 свежей капусты</b>	<b>50</b>						<b>11</b>
	Капуста		0,54	-	1,96	9,9	20,25	
	Морковь		0,13	-	0,85	4,05	0,75	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	<b>Суп «Харчо» на курином бульоне</b>	<b>250</b>						<b>101</b>
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	рис		1,4	0,2	14,0	66,0	-	
	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	
	чеснок		0,065	0,005	0,29	1,43	0,1	
	соль							
	<b>Кулебяка с мясом кур</b>	<b>110</b>						<b>336</b>
	Куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	Мука		4,12	0,44	27,6	133,60	-	
	Молоко		0,99	0,96	1,41	15,60	0,39	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	Сахар		-	-	7,98	19,63	-	
	дрожжи							



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Суфле творожное со сгущенным молоком</b>	<b>100</b>						<b>317</b>
	Творог		13,37	7,2	1,03	124,57	0,4	
	Манка		1,0	0,1	6,6	32,8	-	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	Сахар		-	-	7,98	19,63	-	
	Молоко сгущенное		1,4	1,67	7,87	64,0	0,24	
	молоко		0,56	0,5	0,94	10,4	0,26	
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>						<b>379</b>
	Кофейный напиток		-	-	-	-	-	
	Молоко		3,03	2,7	5,09	56,33	1,69	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочное</b>	<b>5/30</b>						<b>3</b>
	Хлеб пшеничный		2,3	0,9	15	78,6	-	
	Масло сливочное		0,07	-	12,04	49,6	0,10	
<b>П 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 свежей капусты</b>	<b>50</b>						<b>11</b>
	Капуста		0,54	-	1,96	9,9	20,25	
	Морковь		0,13	-	0,85	4,05	0,75	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	<b>Суп с клецками на курином бульоне</b>	<b>250</b>						<b>37</b>
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	картофель		1,2	0,2	10,2	48,0	20,0	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	мука		1,84	0,24	14,98	68,4	-	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	

	яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	соль							
	<b>Котлета из мяса кур</b>	<b>70</b>						<b>189</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>Макаронны отварные с маслом</b>	<b>100</b>						<b>202</b>
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	Макаронны		4,28	0,52	27,36	134,00	-	
	<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 лимонов</b>	<b>180</b>						<b>242</b>
	Свежий лимон		0,09	0,01	0,3	9,3	4,0	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	2,64	0,48	13,6	72,4	-	<b>700</b>
<b>полдник</b>	<b>Оладьи с маслом и сахаром</b>	<b>70</b>						<b>449</b>
	Масло растительное		-	6,97	-	61,11	-	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	Молоко		0,78	0,9	1,32	16,24	0,39	
	Яйцо		0,54	0,58	0,01	7,56	-	
	Мука		4,12	0,44	27,60	133,60	-	
	сахар		-	-	7,94	30,29	-	
	дрожжи							
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180</b>						<b>377</b>
	заварка							
	Свежий лимон		0,045	0,005	0,15	4,65	2,0	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	