

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Плов фруктовый с курагой</b>	<b>100</b>						<b>273</b>
	Рис		2,74	0,34	28,57	131,43	-	
	курага		0,08	0,08	2,0	9,0	3,25	
	Сахар		-	-	7,98	19,63	-	
	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</b>	<b>7/30</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>	Сок	<b>50</b>	0,35	-	3,45	15,5	2,0	<b>389</b>
<b>обед</b>	Зеленый горошек		0,45	0,02	1,27	7,12	1,5	
	<b>Куриный бульон с яйцом</b>	<b>250</b>						<b>95</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	
	манка		0,82	0,08	5,43	26,24	-	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	яйцо		1,44	1,56	0,05	20,32	-	
	соль							
	<b>Гуляш из мяса кур</b>	<b>80</b>						<b>260</b>
	Куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	мука		0,51	0,05	3,45	16,7	-	
	томат		0,14	-	0,57	2,97	0,3	
	<b>Макаронные отварные с маслом</b>	<b>100</b>						<b>202</b>
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	Макаронные		4,28	0,52	27,36	134,00	-	
	<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>Хлеб пшеничный</b>		2,3	0,9	15	78,6	-	
	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>						<b>382</b>
	Какао							
	Молоко		5,04	6,3	4,05	111,6	2,34	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	


Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская	Витам ин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			

		блюд а				ценность (ккал)		туры
<b>День</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Каша пшеничная молочная</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>180</b>						<b>375</b>
	Заварка							
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	<b>Хлеб пшеничный с масло 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 изюма	<b>50</b>	0,35	-	3,45	15,5	2,0	<b>389</b>
<b>обед</b>	<b>Салат из моркови</b>	<b>50</b>						<b>11</b>
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	Сахар		-	-	7,98	19,63	-	
	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>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>Соус томатный</b>	<b>20</b>						<b>228</b>
	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	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>						<b>349</b>
	сухофрукты		0,02	-	1,01	4,2	-	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	



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>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 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>Макаронные отварные с маслом</b>	<b>100</b>						<b>202</b>
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	Макаронные		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	-	