

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День								
завтрак	Омлет	100						210
	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	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	-	700
	Хлеб ржаной							
	Какао на молоке	180						382
	какао		-	-	-	-	-	
	молоко		3,03	2,7	5,09	56,33	1,69	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Хлеб пшеничный с маслом	7/30						3
	Хлеб пшеничный		2,3	0,9	15	78,6	-	
	Масло сливочное		0,07	-	12,04	49,6	0,10	
II ЗАВТРАК	Напиток из лимона	50	0,35	-	3,45	15,5	2,0	389
обед	Салат из свеклы	50						13
	свекла		0,26	0,06	0,9	7,46	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Щи из морской капусты на курином бульоне со сметаной	250						69
	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		1,2	0,24	10,35	48,0	20,0	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	Морская капуста		0,22	0,05	0,75	6,22	0,5	
	сметана		0,14	1,0	21,0	10,3	0,025	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	соль							
	Картофельные зразы с мясом кур	140						664
	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	
	картофель		2,4	0,48	20,7	96,0	40,0	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Соус томатный	20						228
	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	
	Компот из сухофруктов	180						349

