|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Макароны отварные с маслом** | **100** |  |  |  |  |  | **202** |
|  | масло сливочное |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | макароны |  | 4,28 | 0,52 | 27,36 | 134,00 | - |  |
|  | **Чай** | **180** |  |  |  |  |  | **375** |
|  | заварка |  | - | - | - | - | - |  |
|  | 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** | **Сок** | **80** |  |  |  |  |  | **242** |
| **ОБЕД** | **Салат из зеленого горошка** | **50** |  |  |  |  |  | **12** |
|  | масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | зеленый горошек |  | 1,2 | 0,06 | 3,4 | 19,0 | - |  |
|  | лук |  | 0,12 | - | 0,8 | 3,6 | - |  |
|  | **Суп картофельный на курином бульоне** | **200** | 5,93 | 5,58 | 11,46 | 93,21 |  |  |
|  | **Гуляш из мяса кур** | **90** | 8,83 | 11,95 | 5,34 | 165,27 |  |  |
|  | **Гречка отварная с маслом** | **100** | 4,23 | 4,82 | 10,49 | 165,4 |  |  |
|  | **Компот из лимонов** | 180 |  |  |  |  |  | **242** |
|  | лимон |  | 0,09 | 0,01 | 0,3 | 9,3 | 4,0 |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - | **700** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье «Курабье»** | **40** | 3,75 | 5,9 | 33,7 | 208,5 |  |  |
|  | **Чай** | **180** |  |  |  |  |  | **375** |
|  | заварка |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |