|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Икра кабачковая** | **50** |  |  |  |  |  | **49** |
|  | Икра кабачковая |  | 1,04 | 4,09 | 4,81 | 59,02 | 4,2 |  |
| **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** |  |  |  |  |  |  | **375** |
| Заварка | **180** |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **70** |  |  |  |  |  | **242** |
| **ОБЕД** | **Салат из кукурузы** | **50** |  |  |  |  |  | **12** |
| Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
| Кукуруза |  | 1,2 | 0,06 | 3,4 | 19,0 | - |  |
| Лук |  | 0,12 | - | 0,8 | 3,6 | - |  |
| **Суп гороховый на курином бульоне с гренками** | **250** |  |  |  |  |  | **99** |
| Куры |  | 3,0 | 3,0 | 0,1 | 41 | - |  |
| Горох |  | 4,97 | 1,21 | 12,73 | 89,32 | - |  |
| Лук |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
| Морковь |  | 0,07 | - | 0,47 | 1,9 | 0,35 |  |
| Батон |  | 1,54 | 0,6 | 10,0 | 52,40 | 0,11 |  |
| Масло сливочное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
| Соль |  |  |  |  |  |  |  |
| **Плов с мясом кур** | **145** |  |  |  |  |  | **433** |
| Куры |  | 8,0 | 8,0 | 0,3 | 106 | - |  |
| Рис |  | 2,74 | 0,34 | 28,57 | 131,42 | - |  |
| 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 | 0,03 |  |
| Томат |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
| **Компот из сухофруктов** | **180** |  |  |  |  |  | **349** |
| Сухофрукты |  | 0,02 | - | 1,01 | 4,2 | - |  |
| Сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - | **700** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье** | **50** | 3,75 | 5,9 | 33,7 | 208,5 | - | **609** |
| **Какао на молоке** | **180** |  |  |  |  |  | **382** |
| Какао |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
| Молоко |  | 303 | 2,7 | 5,09 | 56,33 | 1,69 |  |

25/09