

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
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							
	Чай							375
	Заварка	180						
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	7/30						3
	Хлеб пшеничный		2,3	0,9	15	78,6	-	
	Масло сливочное		0,04	5,4	0,07	49,6	0,04	
	Сыр		2,1	2,39	0,19	31,6	0,4	
II ЗАВТРАК	Апельсин	50	0,3	-	3,0	13,5	30,0	915
ОБЕД	Салат из огурцов и помидоров	50						75
	огурец		0,69	-	4,8	20,0	6,0	
	помидор		0,2	-	1,34	5,42	1,0	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250						96
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	Перловка		0,93	0,11	7,37	32,0	-	
	картофель		0,83	0,24	10,38	48,0	12,0	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	Огурец соленый		0,12	0,015	0,25	1,65	-	
	сметана		0,14	1,0	2,0	10,3	0,025	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	соль							
	Ленивые голубцы с мясом кур	145						297
	Куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	капуста		2,1	-	4,2	32,4	67,5	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	яйцо		0,54	0,58	0,01	7,56	-	
	рис		0,7	0,1	7,0	33,0	-	
	морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	

	Соус томатный	20						331
	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	
	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	Бризоль из печени	70						399
	Масло растительное		-	6,95	-	61,11	-	
	Молоко		0,84	1,05	0,67	18,6	0,39	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	Печень		12,53	2,59	-	73,5	23,1	
	Мука		1,84	0,24	14,98	68,4	-	
	Хлеб пшеничный		2,3	0,9	15	78,6	-	700
	Чай	180						375
	Заварка							
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	сахар		-	-	9,98	37,9	-	