

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Каша гречневая с маслом и сахаром</b>	<b>180</b>						<b>63</b>
	гречка		5,04	1,32	24,84	134,0	-	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	сахар		-	-	5,0	18,95	-	
	<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		0,04	5,4	0,07	49,6	0,04	
<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 зеленого горошка</b>	<b>50</b>						<b>10</b>
	Зеленый горошек		1,2	0,06	3,4	19,0	10,0	
	лук		0,12	-	0,8	3,6	1,0	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	<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 сухофруктов</b>	<b>180</b>						<b>349</b>
	сухофруктов		0,02	-	1,01	4,2	-	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	

