|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | **Каша пшенная молочная** | **180** |  |  |  |  |  | **184** |
|  | Молоко |  | 5,04 | 6,3 | 4,05 | 111,6 | 2,34 |  |
|  | Пшено  |  | 3,45 | 0,9 | 19,8 | 104,40 | - |  |
|  | Сахар |  | - | - | 7,98 | 19,63 | - |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | **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 |  | 0,04 | 5,4 | 0,07 | 49,6 | 0,04 |  |
| **II ЗАВТРАК** | Напиток из сухофруктов | **50** | 0,35 | - | 3,45 | 15,5 | 2,0 | **389** |
| **ОБЕД** | **Сельдь**  | **30** |  |  |  |  |  | **24** |
|  | сельдь |  | 9,9 | 7,7 | - | 108,5 | - |  |
|  | **Суп гречневый на курином бульоне** | **250** |  |  |  |  |  | **37** |
|  | Куры |  | 3,0 | 3,0 | 0,1 | 41 | - |  |
|  | картофель |  | 1,2 | 0,2 | 10,2 | 48,0 | 20,0 |  |
|  | Лук |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
|  | Морковь |  | 0,07 | - | 0,47 | 1,9 | 0,35 |  |
|  | пшено |  | 1,84 | 0,24 | 14,98 | 68,4 | - |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | соль |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Биточек из мяса кур** | **70** |  |  |  |  |  | **268** |
|  | Куры |  | 8,0 | 8,0 | 0,3 | 106 | - |  |
|  | Лук |  | 0,02 | - | 0,95 | 4,0 | - |  |
|  | Батон |  | 0,87 | 0,19 | 5,16 | 26,50 | - |  |
|  | Мало растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | яйцо |  | 0,54 | 0,58 | 0,01 | 7,56 | - |  |
|  | **Картофельное пюре** | **140** |  |  |  |  |  | **128** |
|  | Масло сливочное  |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | молоко |  | 1,12 | 1,24 | 1,81 | 22,43 | 0,52 |  |
|  | картофель |  | 2,38 | 0,48 | 20,59 | 95,20 | 34,0 |  |
|  | **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 | **Хлеб пшеничный с повидлом** | **7/30** |  |  |  |  |  | **3** |
|  | Хлеб пшеничный  |  | 2,3 | 0,9 | 15 | 78,6 | - |  |
|  | повидло |  | 0,07 | - | 12,04 | 49,6 | 0,10 |  |
|  | **Чай** |  |  |  |  |  |  | **375** |
|  | Заварка | **180** |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |