

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Каша молочная «Дружба»	180						14
	Молоко		3,6	3,2	6,0	75,0	1,95	
	Рис		0,7	0,1	7,0	33,0	-	
	Пшено		1,15	0,3	6,6	34,8	-	
	Гречка		0,9	0,2	6,6	33,0	-	
	Сахар		-	-	8,0	30,4	-	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	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		0,04	5,4	0,07	49,6	0,04	
II ЗАВТРАК	сок	50	0,35	-	3,45	15,5	2,0	389
ОБЕД	Винегрет	60						67
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Картофель		0,72	0,12	6,12	28,80	12,0	
	Свекла		0,58	-	4,0	16,67	5,0	
	Лук		0,12	-	0,8	3,6	1,0	
	Морковь		0,2	-	1,34	5,42	1,0	
	Соленый огурец		0,12	0,015	0,24	1,65	-	
	Зеленый горошек		0,45	0,02	1,27	7,12	1,5	
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250						88
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	Капуста		0,7	0,04	1,8	10,8	22,5	
	Картофель		0,6	0,1	5,1	24	10,0	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	Томат		0,14	-	0,57	2,97	0,3	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	сметана		0,14	1,0	2,0	10,3	0,025	
	соль							
	Запеканка картофельная с мясом кур	165						377
	Куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	картофель		2,4	0,48	20,7	96	40,0	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	яйцо		0,54	0,58	0,01	7,56	-	

