

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке	180						180
	Молоко сгущенное		3,6	4,25	28,01	160,0	0,6	
	Пшено		3,45	0,9	19,8	104,40	-	
	Сахар		-	-	7,98	19,63	-	
	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	Напиток из чернослива	50	0,35	-	3,45	15,5	2,0	389
ОБЕД	Соленый огурец	50						13
	Соленый огурец		0,32	0,04	0,66	4,4	-	
	Суп гречневый на курином бульоне	250						87
	картофель		0,72	0,12	6,12	28,8	12,0	
	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	
	гречка		0,7	0,1	7,0	33,0	-	
	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						330
	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 кураги	180						250
	Курага		0,09	0,01	15,9	60,9	0,4	

	сахар		-	-	14,9	56,8	-	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-	700
полдник	Йогурт	180	9,0	5,76	15,3	153	1,26	386
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15	78,6	-	

Прием пищи	Наименование	Выхо	Пищевые вещества (г)	Энергетиче	Витам	№
------------	--------------	------	----------------------	------------	-------	---

	блюда	д блюд а	Б	Ж	У	ская ценность (ккал)	ин С	рецеп туры
День 1								
завтрак	Кулеш пшенный молочный	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	-	
	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		0,04	5,4	0,07	49,6	0,04	
II ЗАВТРАК	Напиток из кураги	50	0,35	-	3,45	15,5	2,0	389
ОБЕД	Салат из свеклы	50						50
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	свекла		0,69	-	4,8	20,0	6,0	
	Суп «Харчо» на курином бульоне	250						101
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	рис		1,4	0,2	14,0	66,0	-	
	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	
	чеснок		0,065	0,005	0,29	1,43	0,1	
	соль							
	Кулебяка с мясом кур	110						336
	Куры		8,0	8,0	0,3	106	-	
	Мука		4,12	0,44	27,6	133,60	-	
	Молоко		0,99	0,96	1,41	15,60	0,39	
	Яйцо		0,53	0,48	0,03	6,59	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,19	-	
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	Сахар		-	-	7,98	19,63	-	
	дрожжи							
	Компот из лимонов	180						242
	Свежий 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	Чай с лимоном	180						377
	заварка							
	Свежий лимон		0,045	0,005	0,15	4,65	2,0	
	сахар		-	-	14,9	56,8	-	

[illegible]