

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Каша геркулесовая молочная	180						182
	Молоко		5,04	6,3	4,05	111,6	2,34	
	Геркулес		3,3	1,86	15,03	91,5	-	
	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 сухофруктов	50	0,35	-	3,45	15,5	2,0	389
ОБЕД	Кукуруза		1,2	0,06	3,4	19,0	-	
	Суп гороховый на курином бульоне	250						99
	Куры		3,0	3,0	0,1	41	-	
	Горох		4,97	1,21	12,73	89,32	-	
	Лук		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Морковь		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	Масло сливочное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	соль							
	Котлета из мяса кур	70						189
	куры		8,0	8,0	0,1	41	-	
	Яйцо		0,08	-	0,5	2,3	0,7	
	Лук		0,07	-	0,47	1,9	0,35	
	Батон		0,72	0,12	6,12	28,80	12,0	
	Масло растительное		0,01	2,34	0,01	0,01	0,018	
	Макаронные отварные с маслом	100						202
	Масло сливочное		0,03	3,9	0,05	35,4	-	
	Макаронные		4,28	0,52	27,36	134,00	-	
	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	Какао на молоке	180						382

