|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | 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** |  |  |  |  |  |  |
|  | сухофрукты |  | 0,1 | - | 2,63 | 11,20 |  |  |
|  | сахар |  | - | - | 4,99 | 18,95 |  |  |
| **ОБЕД** | **Салат из зеленого горошка** | **50** |  |  |  |  |  | **10** |
|  | 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 | - |  |
|  | **Борщ на курином бульоне со сметаной** | **250** |  |  |  |  |  | **82** |
|  | 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 |  |
|  | Картофель |  | 0,72 | 0,12 | 6,12 | 28,80 | 12,0 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | капуста |  | 0,7 | - | 1,8 | 10,8 | 22,5 |  |
|  | Свекла |  | 0,57 | *-* | 4,0 | 16,67 | 5,0 |  |
|  | томат |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 | 0,3 |  |
|  | 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 | - |  |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | яйцо |  | 0,54 | 0,58 | 0,01 | 7,56 | - |  |
|  | **Гречка отварная с маслом** | **100** |  |  |  |  |  | **186** |
|  | Масло сливочное  |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | гречка |  | 4,20 | 0,92 | 10,44 | 130,0 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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** | **15/30** |  |  |  |  |  | **2** |
|  | Хлеб пшеничный  |  | 2,3 | 0,9 | 15 | 78,6 | - |  |
|  | повидло |  | 0,07 | - | 12,04 | 49,6 | 0,10 |  |
|  | **Чай с лимоном** | **180** |  |  |  |  |  | **377** |
|  | Заварка |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
|  | Свежий лимон |  | 0,045 | 0,005 | 0,15 | 4,65 | 2,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | **Каша манная молочная** | **180** |  |  |  |  |  | **181** |
|  | Молоко |  | 5,04 | 6,3 | 4,05 | 111,6 | 2,34 |  |
|  | Манка |  | 1,9 | 0,14 | 24,02 | 66,7 | - |  |
|  | Сахар |  | - | - | 0,60 | 23,4 | - |  |
|  | 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 |  |  |  |  |  | **389** |
|  | сухофрукты |  | 0,1 | - | 2,63 | 11,20 |  |  |
|  | сахар |  | - | - | 4,99 | 18,95 |  |  |
| **ОБЕД** | **Салат из морской капусты с луком** | **50** |  |  |  |  |  | **19** |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | Морская капуста |  | 0,26 | 0,06 | 0,9 | 7,46 | 0,6 |  |
|  | лук |  | 0,12 | - | 0,8 | 3,6 | - |  |
|  | **Свекольник на курином бульоне со сметаной** | **250** |  |  |  |  |  | **34** |
|  | Куры |  | 3,0 | 3,0 | 0,1 | 41 | - |  |
|  | свекла |  | 0,7 | - | 4,8 | 20,0 | 6,0 |  |
|  | картофель |  | 0,83 | 0,24 | 10,38 | 48,0 | 12,0 |  |
|  | Лук |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
|  | Морковь |  | 0,07 | - | 0,47 | 1,9 | 0,35 |  |
|  | сметана |  | 0,14 | 1,0 | 2,0 | 10,3 | 0,025 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | соль |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суфле из мяса кур** | **100** |  |  |  |  |  | **335** |
|  | Куры |  | 8,0 | 8,0 | 0,3 | 106 | - |  |
|  | Лук |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
|  | яйцо |  | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 | - |  |
|  | мука |  | 0,51 | 0,05 | 3,45 | 16,7 | - |  |
|  | молоко |  | 1,16 | 1,04 | 1,95 | 21,66 | 0,65 |  |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рис отварной с маслом** | **100** |  |  |  |  |  | **304** |
|  | Масло сливочное  |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | рис |  | 2,74 | 0,34 | 28,57 | 131,43 | - |  |
|  | **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 | **Хлеб пшеничный**  | **25** | 2,3 | 0,9 | 15 | 78,6 | - | **2** |
|  | **Молоко**  | **180** |  |  |  |  |  | **255** |
|  | молоко |  | 5,6 | 6,93 | 8,93 | 124,0 | 2,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |