|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | **Омлет**  | **100** |  |  |  |  |  | **210** |
|  | Яйцо |  | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 | - |  |
|  | Молоко |  | 1,16 | 1,04 | 1,95 | 21,66 | 0,65 |  |
|  | Манка |  | 0,53 | 0,67 | 3,66 | 16,45 | - |  |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | - | **700** |
|  | Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток на молоке** | **180** |  |  |  |  |  | **379** |
|  | Кофейный напиток |  | - | - | - | - | - |  |
|  | 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 лимона** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свежий лимон |  | 0,045 | 0,005 | 0,15 | 4,65 | 2,0 |  |
|  | сахар |  | - | - | 4,99 | 18,95 |  |  |
| **ОБЕД** | **Салат из свежей капусты** | **50** |  |  |  |  |  | **4** |
|  | Капуста |  | 0,7 | 0,04 | 1,8 | 10,8 | 22,5 |  |
|  | Морковь |  | 0,07 | - | 0,47 | 1,9 | 0,35 |  |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | **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 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Котлета рыбные** | **70** |  |  |  |  |  | **234** |
|  | Рыба |  | 12,08 | 0,68 | - | 54,72 | 0,8 |  |
|  | Яйцо |  | 0,53 | 0,48 | 0,03 | 6,59 | - |  |
|  | Лук |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
|  | Батон |  | 0,87 | 0,19 | 5,16 | 26,50 | - |  |
|  | Масло растительное  |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | Мука  |  | 0,51 | 0,05 | 3,45 | 16,7 | - |  |
|  | **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 сухофруктов** | **180** |  |  |  |  |  | **349** |
|  | сухофрукты |  | 0,02 | - | 1,01 | 4,2 | - |  |
|  | 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** |
|  | **Пряник** | 50 | 3,0  | 1,75 | 30,0 | 210,0 | - | **608** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | **Каша рисовая молочная** | **180** |  |  |  |  |  | **182** |
|  | Молоко |  | 3,6 | 3,2 | 6,0 | 75,0 | 1,95 |  |
|  | Рис |  | 1,20 | 0,15 | 12,5 | 57,50 | - |  |
|  | Сахар |  | - | - | 8,0 | 30,4 | - |  |
|  | 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** | 0,35 | - | 3,45 | 15,5 | 2,0 | **389** |
| **ОБЕД** | **Салат из огурцов и помидоров** | 50 |  |  |  |  |  | **53** |
|  | помидор |  | 0,3 | - | 7,6 | 7 |  |  |
|  | огурец |  | 0,4 | 0,05 | 1,4 | 7,5 |  |  |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Котлета рыбная** | **70** |  |  |  |  |  | **234** |
|  | Рыба |  | 12,08 | 0,68 | - | 54,72 | 0,8 |  |
|  | Яйцо |  | 0,53 | 0,48 | 0,03 | 6,59 | - |  |
|  | Лук |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
|  | Батон |  | 0,87 | 0,19 | 5,16 | 26,50 | - |  |
|  | Масло растительное  |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | Мука  |  | 0,51 | 0,05 | 3,45 | 16,7 | - |  |
|  | **Картофельное пюре** | **140** |  |  |  |  |  | **128** |
|  | Масло сливочное |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | картофель |  | 2,38 | 0,48 | 20,59 | 95,2 | 34,0 |  |
|  | молоко |  | 1,12 | 1,24 | 1,81 | 22,43 | 0,52 |  |
|  | **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 | **Печенье**  |  |  | **50** |  |  |  | **609** |
|  | печенье |  | 3,75 | 5,9 | 33,7 | 208,5 | - |  |
|  | **Кофейный напиток на молоке** | **180** |  |  |  |  |  | **379** |
|  | Кофейный напиток |  | - | - | - | - | - |  |
|  | Молоко  |  | 3,03 | 2,7 | 5,09 | 56,33 | 1,69 |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |