|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | **Каша пшенная молочная** | **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** | **180** |  |  |  |  |  | **375** |
|  | заварка |  | - | - | - | - | - |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом и сыром** | **7/30** |  |  |  |  |  | **3** |
|  | Хлеб пшеничный |  | 2,3 | 0,9 | 15 | 78,6 | - |  |
|  | Сыр |  | 2,1 | 2,39 | 0,19 | 31,6 | 0,4 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,04 | 5,4 | 0,07 | 49,6 | 0,04 |  |
| **II ЗАВТРАК** | мандарин | **50** | 0,3 | - | 3,0 | 13,5 | 30,0 | **915** |
| **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 | - |  |
|  | **Суп вермишелевый на курином бульоне** | **250** |  |  |  |  |  | **157** |
|  | 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 |  | 1,12 | 0,22 | 9,69 | 44,80 | 16,0 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | вермишель |  | 1,07 | 0,13 | 6,84 | 33,50 | - |  |
|  | соль |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Котлета из мяса кур** | **70** |  |  |  |  |  | **189** |
|  | Куры |  | 8,0 | 8,0 | 0,3 | 106 | - |  |
|  | Лук |  | 0,02 | - | 0,95 | 4,0 | - |  |
|  | батон |  | 0,87 | 0,19 | 5,16 | 26,50 | - |  |
|  | Мало растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | яйцо |  | 0,54 | 0,58 | 0,01 | 7,56 | - |  |
|  | **Капуста тушеная** | **105** |  |  |  |  |  | **321** |
|  | Масло растительное |  | - | 4,96 | - | 43,65 | - |  |
|  | Капуста |  | 1,68 | - | 4,32 | 25,92 | 54,0 |  |
|  | 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 |  |
|  | **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 | **Кофейный напиток на молоке** | **180** |  |  |  |  |  | **379** |
|  | Кофейный напиток |  | - | - | - | - | - |  |
|  | Молоко |  | 3,03 | 2,7 | 5,09 | 56,33 | 1,69 |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
|  | **Печенье** | **50** | 2,4 | 2,1 | 24,0 | 168,0 | - | **603** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | **Плов фруктовый с курагой** | **100** |  |  |  |  |  | **273** |
|  | Рис |  | 2,74 | 0,34 | 28,57 | 131,43 | - |  |
|  | курага |  | 0,08 | 0,08 | 2,0 | 9,0 | 3,25 |  |
|  | 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 сухофруктов** | **50** |  |  |  |  |  | **389** |
|  | сухофруктов |  | 0,1 | - | 2,63 | 11,20 |  |  |
|  | сахар |  | - | - | 4,99 | 18,95 |  |  |
| **ОБЕД** | **Салат картофельный с луком** | **50** |  |  |  |  |  | **40** |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | Картофель |  | 0,72 | 0,12 | 6,12 | 28,80 | 12,0 |  |
|  | лук |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп гороховый на курином бульоне с гренками** | **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 |  |
|  | батон |  | 1,54 | 0,6 | 10,0 | 52,40 | 0,11 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | соль |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Гуляш из мяса кур** | **80** |  |  |  |  |  | **260** |
|  | Куры |  | 8,0 | 8,0 | 0,3 | 106 | - |  |
|  | Лук |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
|  | Морковь |  | 0,07 | - | 0,47 | 1,9 | 0,35 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | мука |  | 0,51 | 0,05 | 3,45 | 16,7 | - |  |
|  | томат |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 | 0,3 |  |
|  | **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** |
|  | 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** |
|  | Какао |  | - | - | - | - | - |  |
|  | Молоко |  | 3,03 | 2,7 | 5,09 | 56,33 | 1,69 |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
|  | **Пряник** | **50** | 3,75 | 5,9 | 33,7 | 208,5 | - | **609** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |