|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | **Лапшевник со сгущенным молоком** | **100** |  |  |  |  |  | **317** |
|  | Творог |  | 13,37 | 7,2 | 1,03 | 124,57 | 0,4 |  |
|  | вермишель |  | 4,28 | 0,52 | 27,36 | 134,00 | - |  |
|  | Яйцо |  | 0,53 | 0,48 | 0,03 | 6,59 | - |  |
|  | Сахар |  | - | - | 7,98 | 19,63 | - |  |
|  | Молоко сгущенное |  | 1,4 | 1,67 | 7,87 | 64,0 | 0,24 |  |
|  | **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 чернослива** | **50** | 0,35 | - | 3,45 | 15,5 | 2,0 | **389** |
| **ОБЕД** | **Салат из морской капусты** | **50** |  |  |  |  |  | **19** |
|  | Морская капуста |  | 0,26 | 0,06 | 0,9 | 7,46 | - |  |
|  | Лук |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | **Рассольник на курином бульоне** | **250** |  |  |  |  |  | **96** |
|  | Куры |  | 3,0 | 3,0 | 0,1 | 41 | - |  |
|  | Перловка |  | 0,93 | 0,11 | 7,37 | 32,0 | - |  |
|  | 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 |  |
|  | Огурец соленый |  | 0,12 | 0,015 | 0,25 | 1,65 | - |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | соль |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Котлета 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 | - |  |
|  | Мало растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | яйцо |  | 0,54 | 0,58 | 0,01 | 7,56 | - |  |
|  | **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 | **Чай** |  |  |  |  |  |  | **375** |
|  | Заварка | **180** |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
|  | **Пряник** |  |  | **50** |  |  |  | **609** |
|  | пряник |  | 3,75 | 5,9 | 33,7 | 208,5 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |