|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | **Каша гречневая с маслом и сахаром** | **180** |  |  |  |  |  | **63** |
|  | гречка |  | 5,04 | 1,32 | 24,84 | 134,0 | - |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | сахар |  | - | - | 5,0 | 18,95 | - |  |
|  | **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** | **сок** | **50** | 0,35 | - | 3,45 | 15,5 | 2,0 | **389** |
| **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 | - |  |
|  | **Куриный бульон с гренками** | **250** |  |  |  |  |  | **117** |
|  | 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 |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 1,53 | 0,6 | 10,0 | 48,4 | - |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | соль |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Макароны с мясом кур** | **140** |  |  |  |  |  | **209** |
|  | Масло сливочное |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | 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 |  |
|  | Томат |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 | 0,3 |  |
|  | макароны |  | 4,28 | 0,52 | 27,36 | 134,00 | - |  |
|  | **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 | **Гренка с сыром** | **45** |  |  |  |  |  | **59** |
|  | Хлеб пшеничный |  | 3,72 | 0,36 | 6,6 | 128 | - |  |
|  | Сыр |  | 2,1 | 2,39 | 0,19 | 31,6 | 0,4 |  |
|  | Яйцо |  | 0,54 | 0,58 | 0,01 | 7,56 | - |  |
|  | Молоко |  | 0,42 | 0,51 | 1,27 | 9,3 | 0,19 |  |
|  | Сахар |  | - | - | 4,8 | 19,5 | - |  |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | **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** | **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 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 лимона** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свежий лимон |  | 0,045 | 0,005 | 0,15 | 4,65 | 2,0 |  |
|  | сахар |  | - | - | 4,99 | 18,95 |  |  |
| **ОБЕД** | **Соленый огурец** | **50** |  |  |  |  |  | **13** |
|  | Соленый огурец |  | 0,32 | 0,04 | 0,66 | 4,4 | - |  |
|  | **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 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Жаркое по-домашнему с мясом кур** | **165** |  |  |  |  |  | **259** |
|  | Куры |  | 8,0 | 8,0 | 0,3 | 106 | - |  |
|  | Картофель |  | 2,4 | 0,48 | 20,7 | 96 | 40 |  |
|  | Лук |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
|  | Морковь |  | 0,07 | - | 0,47 | 1,9 | 0,35 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 | 0,3 |  |
|  | томат |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | **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 | **Булочка домашняя** | **70** |  |  |  |  |  | **274** |
|  | Масло растительное |  | - | 6,97 | - | 60,67 | - |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | Молоко |  | 0,99 | 0,96 | 1,41 | 15,60 | 0,39 |  |
|  | Яйцо |  | 0,53 | 0,48 | 0,03 | 6,59 | - |  |
|  | Мука |  | 4,12 | 0,44 | 27,6 | 133,60 | - |  |
|  | сахар |  | - | - | 7,98 | 19,63 | - |  |
|  | дрожжи |  | - | - | - | - | - |  |
|  | **Чай** |  |  |  |  |  |  | **375** |
|  | Заварка | **180** |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |