|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | **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** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сухофрукты |  | 0,1 | - | 2,63 | 11,20 |  |  |
|  | сахар |  | - | - | 4,99 | 18,95 |  |  |
| **ОБЕД** | **Помидор порционный** | **50** |  |  |  |  |  | **1** |
|  | помидор |  | 0,3 | - | 7,6 | 7 |  |  |
|  | **Суп вермишелевый на курином бульоне** | **250** |  |  |  |  |  | **156** |
|  | 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 |  |
|  | вермишель |  | 1,84 | 0,24 | 14,98 | 68,4 | - |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | соль |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Биточек рыбный** | **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** | **145** |  |  |  |  |  | **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 | **Оладьи с маслом и сахаром** | **70** |  |  |  |  |  | **287** |
|  | Масло растительное |  | - | 6,97 | - | 60,67 | - |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | 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 |  | - | - | 12,91 | 49,22 | - |  |
|  | дрожжи |  | - | - | - | - | - |  |
|  | **Какао на молоке** | **180** |  |  |  |  |  | **382** |
|  | Какао |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 5,04 | 6,3 | 4,05 | 111,6 | 2,34 |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | сок | **50** | 0,35 | - | 3,45 | 15,5 | 2,0 | **389** |
| **ОБЕД** | **Салат из свежей капусты с кукурузой** | **50** |  |  |  |  |  | **132** |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | Капуста |  | 0,7 | 0,04 | 1,8 | 10,8 | 22,5 |  |
|  | лук |  | 0,12 | - | 0,8 | 3,6 | - |  |
|  | кукуруза |  | 0,6 | 0,03 | 1,7 | 9,5 | 2,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Куриный бульон с яйцом** | **250** |  |  |  |  |  | **95** |
|  | 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 |  |
|  | манка |  | 0,82 | 0,08 | 5,43 | 26,24 | - |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | яйцо |  | 1,44 | 1,56 | 0,05 | 20,32 | - |  |
|  | 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 |  |
|  | **Макароны отварные с маслом** | **100** |  |  |  |  |  | **202** |
|  | Масло сливочное |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | Макароны |  | 4,28 | 0,52 | 27,36 | 134,00 | - |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | **180** |  |  |  |  |  | **349** |
|  | сухофруктов |  | 0,02 | - | 1,01 | 4,2 | - |  |
|  | 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 | - |  |
|  | **Гренка** | **45** |  |  |  |  |  | **59** |
|  | Хлеб пшеничный |  | 3,72 | 0,36 | 6,6 | 128 | - |  |
|  | 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 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |