|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 40 | 2,74 | 0,34 | 28,57 | 131,43 | - |  |
|  | курага | 10 | 0,08 | 0,08 | 2,0 | 9,0 | 3,25 |  |
|  | Сахар | 10 | - | - | 7,98 | 19,63 | - |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 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** | сок | **50** | 0,35 | - | 3,45 | 15,5 | 2,0 | **389** |
| **ОБЕД** | **Салат из зеленого горошка** | **50** |  |  |  |  |  | **10** |
|  | Зеленый горошек | 40 | 1,2 | 0,06 | 3,4 | 19,0 | 10,0 |  |
|  | лук | 10 | 0,12 | - | 0,8 | 3,6 | 1,0 |  |
|  | Масло растительное | 3 | - | 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 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Гуляш из мяса кур** | **80** |  |  |  |  |  | **260** |
|  | Куры | *80* | 8,0 | 8,0 | 0,3 | 106 | - |  |
|  | Лук | *10* | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
|  | Морковь | *15* | 0,07 | - | 0,47 | 1,9 | 0,35 |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | мука | *5* | 0,51 | 0,05 | 3,45 | 16,7 | - |  |
|  | томат | *4* | 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 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 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,3 | 0,9 | 15 | 78,6 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |