|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | **Каша рисовая молочная** | **180** |  |  |  |  |  | **182** |
|  | Молоко |  | 3,6 | 3,2 | 6,0 | 75,0 | 1,95 |  |
|  | Рис |  | 1,20 | 0,15 | 12,5 | 57,50 | - |  |
|  | Сахар |  | - | - | 8,0 | 30,4 | - |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 | - |  |
|  | **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 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | вермишель |  | 1,07 | 0,13 | 6,84 | 33,50 | - |  |
|  | соль |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Куриный рулет с яйцом** | **80** |  |  |  |  |  | **667** |
|  | Куры |  | 6,0 | 6,0 | 0,22 | 79,6 | - |  |
|  | Лук |  | 0,02 | - | 0,95 | 4,0 | 1,0 |  |
|  | Яйцо |  | 1,4 | 1,26 | 0,08 | 17,27 | - |  |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 0,87 | 0,19 | 5,16 | 26,5 | - |  |
|  | **Картофельное пюре** | **140** |  |  |  |  |  | **128** |
|  | Масло сливочное |  | 0,03 | 3,9 | 0,05 | 35,4 | - |  |
|  | молоко |  | 1,12 | 1,24 | 1,81 | 22,43 | 0,52 |  |
|  | картофель |  | 2,38 | 0,48 | 20,59 | 95,20 | 34,0 |  |
|  | **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** | **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 | - |  |
|  | **Чай с лимоном** | **180** |  |  |  |  |  | **377** |
|  | Заварка |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
|  | Свежий лимон |  | 0,045 | 0,005 | 0,15 | 4,65 | 2,0 |  |