|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Какао на молоке** | **180** |  |  |  |  |  | **382** |
|  | какао |  | - | - | - | - | - |  |
|  | молоко |  | 3,03 | 2,7 | 5,09 | 56,33 | 1,69 |  |
|  | 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** | яблоко | **50** | 0,17 | 0,17 | 5,0 | 22,14 | 6,5 | **368в** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | **Винегрет** | **60** |  |  |  |  |  | **67** |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | Картофель |  | 0,72 | 0,12 | 6,12 | 28,80 | 12,0 |  |
|  | Свекла |  | 0,58 | - | 4,0 | 16,67 | 5,0 |  |
|  | Лук |  | 0,12 | - | 0,8 | 3,6 | 1,0 |  |
|  | Морковь |  | 0,2 | - | 1,34 | 5,42 | 1,0 |  |
|  | Соленый огурец |  | 0,12 | 0,015 | 0,24 | 1,65 | - |  |
|  | Зеленый горошек |  | 0,45 | 0,02 | 1,27 | 7,12 | 1,5 |  |
|  | **Суп гороховый на курином бульоне** | **250** |  |  |  |  |  | **99** |
|  | Куры |  | 3,0 | 3,0 | 0,1 | 41 | - |  |
|  | Горох |  | 4,97 | 1,21 | 12,73 | 89,32 | - |  |
|  | Лук |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
|  | Морковь |  | 0,07 | - | 0,47 | 1,9 | 0,35 |  |
|  | Картофель |  | 1,2 | 0,24 | 10,35 | 48,0 | 20,0 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01 | 0,018 |  |
|  | соль |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рыбный рулет с яйцом** | **100** |  |  |  |  |  | **335** |
|  | Рыба |  | 12,08 | 0,68 | - | 54,72 | 0,8 |  |
|  | Лук |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 0,7 |  |
|  | яйцо |  | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 | - |  |
|  | Батон |  | 0,72 | 0,12 | 6,12 | 28,80 | 12,0 |  |
|  | Масло растительное |  | - | 2,99 | - | 26,19 | - |  |
|  | **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 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 | **Вафля** | **50** | 3,75 | 5,9 | 33,7 | 208,5 | - | **609** |
|  | **Крем-брюле** | **180** |  |  |  |  |  | **22** |
|  | Молоко |  | 5,04 | 6,3 | 4,05 | 111,6 | 2,34 |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,9 | 56,8 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |