

ДЕНЬ 3									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манна молочная	200	5,9	6,8	30,4	207,0	0,6		7,29
	Молоко								
	Манка								
	Масло сливочное								
	Сахар								
	Чай с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1		0,9
	Сахар								1,22
	Чай								
	Лимон								
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7	3,12	6,27	17,28	151,07			6,06
	Хлеб пшеничный								
	Масло сливочное								
II Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,2		3,85
Обед	Суп гречневый на к\б	200	4,8	3,8	7,2	80,4	0,86		5,36
	Огурцы свежие								
	Куры								
	Картофель								
	Морковь								
	Лук								
	Гречка	100							
	Масло сливочное								
	Гуляш из куриного мяса		8,8	6,4	2,3	101,8	0,3		7,94
	Куры								
	Мука								

	Морковь								
	Лук репчатый	120							
	Масло растительное								
	Томатная паста								
	Макаронны отварные		4,3	0,5	24	117,6			2,35
	Макаронные изделия								
	Масло сливочное								
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6			1,8
	Компот из св. яблок	200	0,35	0	20,75	83,25	1,2		2,25
	Яблоки								
	Сахар								
Полдник	Кисель	200	0,2	0,2	31,2	124,5	5,88		0,92
	Кисель сухой								
	Сахар								
	Гренка	20	2,32	0,72	10,02	81,85			4,22
	Хлеб пшеничный								
	Яйцо								
	Молоко								
	Сахар								
	Масло растительное								
Ужин	Салат из свеклы с р.м.	50	1,0	4,2	5,0	61,7			1,74
	Свекла								
	Масло растительное								
	Лук								
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,4		
	Чай с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1		0,9

	Сахар								1,22
	Чай								
	Лимон								