|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Выход блюда** | | **Пищевая ценность** | | | | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | | **Витамин С** | | № рецептуры | | **Цена** |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |
| **Завтрак** | **Творожная запеканка со сладкой подливой** | | 100 | | 17,9 | | 12,5 | | 19,4 | | 268,4 | | 0,19 | |  | | **17,09** |
| Творог | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Сахар | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Яйцо | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Мука | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Молоко сгущенное | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Какао с молоком** | | 200 | | 3,8 | | 3,9 | | 20,8 | | 130,1 | | 1,3 | |  | | **4,97** |
| Молоко | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Сахар | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Какао | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | | 30/7 | | 3,12 | | 6,27 | | 17,28 | | 151,07 | |  | |  | | **6,06** |
| Хлеб пшеничный | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **II Завтрак** | **Апельсин** | | 53 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 47,7 | | 10 | |  | | **3,75** |
| **Обед** | **Салат из свежих огурцов и помидор с р.м.** | | 26 | | 0,7 | | 4,1 | | 2,1 | | 50,1 | | 11,2 | |  | | **5,21** |
| Огурцы свежие | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Помидоры свежие | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Лук | | 200 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Свекольник на к\б со сметаной** | | 1,7 | | 1,3 | | 5,4 | | 55,7 | | 10,0 | |  | | **8,84** |
| Картофель | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Куры | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Картофель | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Морковь | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Лук | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Свекла | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Сметана | | 180 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Голубцы ленивые с мясом куриных грудок** | | 14,6 | | 14,6 | | 18,8 | | 266,4 | | 46,3 | |  | | **23,59** |
| Куринная грудка | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Рис | | 30 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Морковь | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Лук | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Капуста | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Соус томатный** | | 0,7 | | 2,96 | | 4,02 | | 45,96 | | 0,2 | |  | | **1,03** |
| Томатная паста | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Мука | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Хлеб ржаной** | | 40 | | 2,6 | | 0,4 | | 17 | | 81,6 | |  | |  | | **1,8** |
| **Компот из с/ф** | | 200 | | 0,35 | | 0 | | 20,75 | | 83,25 | | 1,2 | |  | | **1,75** |
| Фрукты сушенные | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Сахар | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Полдник** | **Йогурт** | | 105 | | 3,7 | | 3,5 | | 22,9 | | 138 | |  | |  | | **4,75** |
| **Хлеб пшеничный** | | 20 | | 7,3 | | 7,6 | | 23,2 | | 201,1 | |  | |  | | **16,95** |
| **Ужин** | **Кулеш гречневый молочный** | 200 | | 7,1 | | 7,8 | | 35,3 | | 240,5 | | 06 | |  | | **7,34** | | |
| Молоко |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Масло сливочное |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Гречка |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Сахар |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | | 2,32 | | 0,72 | | 10,02 | | 81,85 | |  | |  | | **2,3** | | |
| **Чай с сахаром** | 200 | | 0,1 | | 0 | | 15 | | 56,8 | | 0,1 | |  | | **0,8** | | |
| Сахар |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Чай |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |