|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  |  |  |  |  |  |  |  |