|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 20** |
| **Прием пищи**  | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевая ценность** | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** | **Цена**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | **Каша молочная «Дружба»** | 200 | 5,2 | 34,8 | 75 | 378,6 | 3,96 |  | **7,81** |
| Молоко  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пшено  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гречка  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток с молоком**  | 200 | 3,8 | 3,9 | 20,8 | 130,1 | 1,3 |  | **4,77** |
| Молоко  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом**  | 30/7 | 3,12 | 6,27 | 17,28 | 151,07 |  |  | **6,06** |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |
| **II Завтрак** | **Яблоко**  | 53 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,2 |  | **8,25** |
| **Обед**  | **Огурец свежий**  | 13 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 9,6 | 10,0 |  | **3,75** |
| **Харчо на к/б**Куры  | 200120 | 3,93 | 4,9 | 16,84 | 120,88 | 7,12 |  | **4,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Рис  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |  |
| Чеснок  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба, запеченная в сметанном соусе**  | 17,0 | 8,7 | 7,8 | 175,8 | 3,7 |  | **21,85** |
| Рыба свежая  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | 150 | 3,9 | 6,3 | 9,7 | 154,8 | 3,8 |  | **4,39** |
| Картофель  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной**  | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |  |  | **1,8** |
| **Компот из с/фр. и изюма** | 200 | 0,1 | 0,1 | 17,9 | 69,4 | 3.2 |  | **3,55** |
| Сухофрукты  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Изюм |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | **Чай с лимоном** | 200 | 0,2 | 0 | 16,3 | 63,9 | 4,1 |  | **1,22** |
| Сахар  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лимон  | 26 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Мармелад**  | 0,2 | 0 | 16,3 | 63,9 | 4,1 |  | **1,22** |
| **Ужин**  | **Капуста тушенная**  | 15020200 | 2,3 | 6,3 | 5,4 | 101,9 | 9,3 |  | **4,88** |
| Капуста  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатная паста  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный**  | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 |  |  | **2,3** |
| **Чай с сахаром** | 0,1 | 0 | 15,0 | 56,8 | 0,1 |  | **0,8** |
| Сахар  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай  |  |  |  |  |  |  |  |  |