|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 200  120 | 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** | 150  20  200 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |