|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевая ценность** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | **Каша манная молочная** | 200 | 5,9 | 6,8 | 30,4 | 207,0 | 0,6 |  | **7,29** |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |  |
| Манка |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком** | 200 | 4,6 | 4,8 | 24,4 | 154,6 | 0,9 |  | **4,77** |
| 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** | **Яблоко** | 59 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 0,2 |  | **3,85** |
| **Обед** | **Свежий помидор** | 15 | 0,7 | 4,1 | 2,1 | 50,1 | 11,2 |  | **5,21** |
| **Суп гороховый на к/б** | 4,44 | 1,26 | 19,01 | 100,35 | 2,7 |  | **5,79** |
| Куры |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |  |
| Горох |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны 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 с/фр. и кураги** | 200 | 0,35 | 0 | 20,75 | 83,25 | 1,2 |  | **2,25** |
| Курага |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты сушеные |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **Чай с лимоном** | 200 | 0,2 | 0 | 16,3 | 63,9 | 4,1 |  | **0,9** |
| Сахар |  |  |  |  |  |  | **1,22** |
| Чай |  |  |  |  |  |  |  |
| Лимон | 29 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Зефир** | 0,2 | 0 | 16,3 | 63,9 | 4,1 |  | **0,9** |
| **Ужин** | **Салат из свеклы с р.м.** | 50 | 1,0 | 4,2 | 5,0 | 61,7 |  |  | **1,74** |
| Свекла |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сельдь** | 29 | 3,7 | 3,6 | 0,6 | 49,8 | 0,7 |  | **6,0** |
| **Хлеб ржаной** | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 51,8 | 0,4 |  |  |
| **Чай с сахаром** | 200 | 0,2 | 0 | 16,3 | 63,9 | 4,1 |  | **0,9** |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |  | **1,22** |
| Чай |  |  |  |  |  |  |  |