

	Наименование блюда	Масса брутто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ Рецептуры	Сумма (руб.)
				Б	Ж	У				
Завтрак	Яйцо отварное	1	40	5,1	4,6	0,3	63	0	209	
	Чай с лимоном		180	0,045	0,05	10,15	42,65	2,34	154	
	Чай черный	1								
	Сахар	15								
	Лимон	20								
	Булка с маслом		25/5	2,34	6,04	14,86	123,16	-	1	
	Хлеб пшеничный	25								
	Масло сливочное	5								
2 Завтрак	Яблоко	100	100	0,60	0,14	15,00	66	40,00	368	
Обед	Огурец соленый порционно	45	40	0,57	0,11	2,42	12,08	15	б/н	
	Суп полевой на курином бульоне		200	2,16	5,88	12,85	127,49	11,86	142	
	Мясо кур	20								
	Крупа пшенная	10								
	Картофель	50								
	Лук	10								
	Морковь	10								
	Соль	1								
	Масло сливочное	5								
	Рис отварной		100	3,74	6,11	37,61	225,7	0	424	
	Крупа рисовая	30								
	Масло сливочное	5								
	Соль	1								
	Печень, тушенная с овощами		100	12,85	6,02	7,14	135,84	7,71	07017	
	Печень говяжья	80								
	Мука пшеничная	5								
	Лук	10								
	Масло растительное/сливочное	5								
	Морковь	10								
	Соль	1	1							
	Компот из сухофруктов		180	0,31	0,001	24,37	96,76	0,28	40	
	Сухофрукты	15								
	Сахар	15								
	Витамин «С»	0,05								
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	15,84	78,24		б/н	

Полдник	Напиток лимонный		180	0,15	0,013	24,43	96	6,4	282	
	Лимон	15								
	Сахар	10								
	Булка		20	2,28	0,24	14,76	70,32	-	б/н	
	Хлеб пшеничный	20								
	ИТОГО						1312,24			110,00 руб.

Ужин + Второй ужин

Ужин	Жаркое по-домашнему		160	19,02	17,23	20,05	322,6	9,2	51	
	Мясо кур	80								
	Картофель	180								
	Лук	15								
	Морковь	20								
	Паста томатная	5								
	Масло растительное	5								
	Соль	1								
	Какао сладкий		180	1,36	0	29,02	121,52	-	517	
	Какао	20								
	Сахар	15								
	Булка с маслом		25/5	2,34	6,04	14,86	123,16	-	1	
	Хлеб пшеничный	25								
	Масло сливочное	5								
2 Ужин	Йогурт		100	5	3,2	8,5	85	0,6	530	
	Булка		20	2,28	0,24	14,76	70,32	-	б/н	
	Хлеб пшеничный	20	20							
	ИТОГО руб.						722,6			52,00 руб.