

	Наименование блюда	Масса брутто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ Рецептуры	Сумма (руб.)
				Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет		100	7,02	14,52	3,48	172,3	1,2	115	
	Яйцо	1 1/4								
	Молоко	20								
	Масло сливочное	5								
	Соль	1								
	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		30/8	2,34	6,04	14,86	123,16	-	1	
	Хлеб пшеничный	30								
	Масло сливочное	8								
2 Завтрак	Яблоко	140	100	0,60	0,14	15,00	66	40,00	368	
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне		200	1,88	5,39	6,78	95,49	16,83	156	
	Мясо кур	20								
	Капуста	50								
	Картофель	70								
	Лук	10								
	Морковь	10								
	Масло сливочное	5								
	Паста томатная	5								
	Соль	1								
	Картофельное пюре		130	3,08	6,36	14,09	145,29	5,10	441	
	Картофель	130								
	Молоко	20								
	Масло сливочное	5								
	Соль	1								
	Печеночные оладьи	100	100	9,78	11,66	16,41	210,00	7,37	284	
	Печень говяжья	60								
	Молоко	20								
	Лук	10								
	Яйцо	1								
	Мука пшеничная	10								
	Огурец соленый порционно	20	20	0,57	0,11	2,42	12,08	15	б/н	
	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	Сок	150	150	1	0,2	20,2	92	4	532	
	Булка		20	2,28	0,24	14,76	70,32	-	б/н	
	Хлеб пшеничный	20	20							
	ИТОГО						1204,29			108,86 руб.

Ужин + Второй ужин

Ужин	Плов рисовый с мясом кур		160	9,45	5,85	26,88	195,15	0	88	
	Рис	65	65							
	Мясо кур или говядина	50	47							
	Лук	10	8							
	Морковь	10	8							
	Масло растительное	3	3							
	Соль	1,5	1,5							
	Какао сладкий		180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	22	
	Какао	2								
	Сахар	15								
	Булка с маслом		30	2,34	6,04	14,86	123,16	-	1	
	Хлеб пшеничный	30								
	Масло сливочное	8								
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.						654,81			52,00 руб.