

	Наименование блюда	Масса брутто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ Рецептуры	Сумма (руб.)
				Б	Ж	У				
Завтрак	Сырники со сгущенным молоком		140	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	130	
	Творог	130								
	Мука	20								
	Сахар	15								
	Яйцо	1/8								
	Масло сливочное	5								
	Молоко сгущенное	20								
	Кофейный напиток молочный		180	1,3	1,3	14	92	1	253	
	Кофейный напиток (суррогатный)	2								
	Молоко	150								
	Сахар	10								
	Булка с маслом		30/8	2,34	6,04	14,86	123,16	-	1	
	Хлеб пшеничный	30								
	Масло сливочное	8								
2 Завтрак	Апельсин	140	100	0,60	0,14	15,00	66	40,00	368	
Обед	Рассольник на курином бульоне		200	2,16	5,88	12,85	127,49	11,86	142	
	Мясо кур	20								
	Крупа перловая	10								
	Картофель	50								
	Соленый огурец	15								
	Лук	10								
	Морковь	10								
	Соль	1								
	Масло сливочное	5								
	Капуста тушеная		160	2,5	5,38	5,64	96,4	14,5	23	
	Капуста	170								
	Лук	10								
	Морковь	10								
	Масло растительное	6								
	Томат	5								
	Соль	1								
	Котлета мясная		70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,67	42	
	Говядина и\или мясо кур	73	69							
	Яйцо	0,1шт	4							

	Лук	10	8							
	Хлеб пшеничный	5	5							
	Масло растительное	4	4							
	Молоко	10	10							
	Соль	1	1							
	Компот из кураги		180	0,61	0,04	19,63	76,39	0,6	157	
	Свежие фрукты	15								
	Сахар	10								
	Витамин «С»	0,05	0,05							
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	15,84	78,24		б/н	
Полдник	Ряженка		100	3	6	4,1	84	0,3	530	
	Булка		20	2,28	0,24	14,76	70,32	-	б/н	
	Хлеб пшеничный	20	20							
	ИТОГО						1467,7			108,86 руб.

Ужин + Второй ужин

Ужин	Гречка отварная		110	6,58	5,56	31,67	208,08	0	252	
	Крупа гречневая	50								
	Масло сливочное	5								
	Соль	1								
	Сосиска отварная		40	11,04	15,2	0,08	169	30	37	
	Сосиска	40								
	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	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.						698,21			52,00 руб.