

	Наименование блюда	Масса брутто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ Рецептуры	Сумма (руб.)
				Б	Ж	У				
Завтрак	Икра свекольная		150	2,69	5,16	16,12	120	19,31	78	
	Свекла	170	136							
	Лук	7	5,6							
	Томат	10	10							
	Морковь	10	8							
	Масло растительное	2	2							
	Соль	1	1							
	Котлета рыбная		80	21,7	6,23	5,17	165,27		43	
	Рыба свежая	100	95							
	Молоко	10	10							
	Морковь	6	4,8							
	Лук	10	8							
	Масло растительное	3	3							
	Хлеб пшеничный	15	15							
	Яйцо	0,1шт	4							
	Соль	1	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	Апельсин	140	100	0,60	0,14	15,00	66	40,00	368	
Обед	Щи из морской капусты на курином бульоне		200	1,7	4,40	8	78,0	0	156	
	Мясо кур	20								
	Картофель	60								
	Морская капуста	22								
	Лук	10								
	Морковь	15								
	Масло сливочное	5								
	Соль	1								
	Плов из перловки с куриной грудкой		210	13,16	13,12	36,43	311,65	0,4	416	
	Мясо птиц	80								
	Масло растительное	5								
	Лук репчатый	10								

	Морковь	10								
	Крупа перловая	40								
	Масло сливочное	5								
	Соль	1								
	Огурец соленый порционно	20	20	0,57	0,11	2,42	12,08	15	б/н	
	Компот из сухофруктов		200	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	Крем-брюле		200	5,0	4,5	27,5	139,1	2,6	618	
	Молоко	200								
	Сахар	10								
	Булка		20	2,28	0,24	14,76	70,32	-	б/н	
	Хлеб пшеничный	20	20							
	ИТОГО						1303,23			108,86 руб.

Ужин + Второй ужин

Ужин	Макароны отварные с сыром		160	9,02	8,7	35,315	274	0	204	
	Макароны	40								
	Масло сливочное	5								
	Сыр	32								
	Соль	1								
	Кисель		200	1,36	0	29,02	121,52	-	517	
	Кисель концентрат	20								
	Сахар	15								
	Булка		20	2,28	0,24	14,76	70,32	-	б/н	
	Хлеб пшеничный	20	20							
2 Ужин	Молоко		100	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	965	
	Молоко	180								
	Булка		20	2,28	0,24	14,76	70,32	-	б/н	
	Хлеб пшеничный	20	20							
	ИТОГО руб.						633,36			52,00 руб.