

	Наименование блюда	Масса брутто	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ Рецептуры	Сумма (руб.)
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба»		160	5,27	11,31	22,69	215,28	1,33	275	
	Молоко	150								
	Рис	15								
	Пшено	15								
	Сахар	10								
	Соль	1								
	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	Яблоко	140	100	0,60	0,14	15,00	66	40,00	368	
Обед	Суп картофельный с клецками на к/б		200	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	37	
	Мясо кур	20								
	Картофель	50								
	Лук	10								
	Морковь	15								
	Мука	10								
	Яйцо	1/8								
	Масло сливочное	5								
	Шницель с куриной грудкой		80	10,77	13,65	8,62	200,45	0,67	391	
	куриная грудка	40/40								
	Яйцо	1 шт								
	Лук	10								
	Хлеб пшеничный	5								
	Масло растительное	4								
	Молоко	10								
	Соль	1								
	Икра свекольная		160	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							
	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		110	5,0	4,5	27,5	139,1	2,6	618	
	Молоко	110								
	Сахар	10								
	Булка		20	2,28	0,24	14,76	70,32	-	б/н	
	Хлеб пшеничный	20	20							
	ИТОГО						1398,11			108,86 руб.

Ужин + Второй ужин

Ужин	Макаронны отварные		100	4,58	3,52	21,98	137,9	0	205	
	Макаронны	30								
	Соль	1								
	Масло сливочное	5								
	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 Ужин	Кефир с сахаром		100	5,08	5,6	7,00	103,25	0,7	35	
	Кисломолочный напиток	150								
	Сахар	5								
	Булка		20	2,28	0,24	14,76	70,32	-	б/н	
	Хлеб пшеничный	20	20							
	ИТОГО руб.						642,55			52,00 руб.

