

	Наименование блюда	Масса брутто	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ Рецептуры	Сумма (руб.)
				Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны отварные с маслом и с сахаром		130	4,58	3,52	21,98	137,9	0	205	
	Макароны	40								
	Сахар	5								
	Соль	1								
	Масло сливочное	5								
	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 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								
	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								
	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	Кисель		180	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							
	ИТОГО						1149,23			108,86 руб.

Ужин + Второй ужин

Ужин	Гречка отварная		100	6,58	5,56	31,67	208,08	0	252	
	Крупа гречневая	50								
	Масло сливочное	5								
	Соль	1								
	Гуляш		60	6	7,6	2,47	164,8	0,8	152	
	Мясо кур	60	60							
	Мука	5	5							
	Лук	10	8							
	Морковь	20	15							
	Паста томатная	5	5							
	Соль	5	5							
	Какао сладкий		180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	22	
	Какао	2								
	Сахар	15								
	Булка с маслом		20	2,34	6,04	14,86	123,16	-	1	
	Хлеб пшеничный	20								
	Масло сливочное	8								
2 Ужин	Кефир с сахаром		130	5,08	5,6	7,00	103,25	0,7	35	
	Кисломолочный напиток	130								
	Сахар	5								
	Булка		20	2,28	0,24	14,76	70,32	-	б/н	
	Хлеб пшеничный	20	20							
	ИТОГО руб.						850,79			52,00 руб.