|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | Наименование блюда | № рецептуры | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность | Витамин С | масса брутто |
|   |   |   |   | Б | Ж | У | (ккал) |   |   |
| **Завтрак** | **Каша молочная ячневая** | **231** | **160,0/****180,0** | **21,24** | **14,58** | **17,71** | **290,265** | **0,84** |   |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом сливочным** |  | **30,0/3****34,0/3** | **3,30** | **1,30** | **14,9** | **184,0** | **0,05** |  |
|  | **Кофейный напиток** | **486** | **160,0/****180,0** | **4,58** | **5,04** | **21,2** | **152,00** | **7,36** |  |
| **2 Завтрак** | **Сок**  |  | **90,0/****115,0** | **7,76** | **7,76** | **17,86** | **142,00** | **3,20** |   |
| **Обед** | **Харчо на к/б** | **98** | **180,0/****200,0** | **1,670** | **1,41** | **10,49** | **67,35** | **0,03** |   |
|  | **Котлета из м/к** |  | **60,0** | **17,01** | **14,35** | **30,10** | **317,25** | **0,46** |  |
|  | **Отварные макароны с подливой** |  | **100,0/****110,0** | **12,60** | **6,20** | **33,30** | **228,80** | **0,57** |  |
|  | **Салат из зел. горошка** |  | **55,0** | **12,60** | **6,20** | **33,30** | **228,80** | **0,57** |  |
|  | **Компот из с/ф** |   | **160,0/****180,0** | **0,06** | **0,02** | **16,40** | **63,30** |  |   |
|   | **Хлеб ржаной** |  | **43,0** | **2,64** | **0,48** | **13,6** | **72,40** | **0,05** |  |
| **Полдник** | **Гренки с сыром** |  | **40,0** | **3,3** | **1,3** | **14,9** | **184,00** | **0,05** |  |
|   | **Чай с сахаром и лимоном** | **486** | **160,0/3****180,0/3** | **0,22** | **4,06** | **13,3** | **52,58** | **4,06** |  |