|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | Наименование блюда | № рецептуры | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | масса брутто |
|  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) |  |  |
| **Завтрак** | **Каша молочная ячневая** |  | **160,0/**  **180,0** | **5,15** | **8,32** | **28,510** | **209,9** | **1,32** |  |
| **Кофейный напиток** | **689** | **160,0/**  **180,0** | **4,58** | **5,04** | **21,2** | **152,0** | **7,36** |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом сливочным** | **1** | **28,0/3**  **30,0/3** | **3,3** | **1,3** | **14,9** | **184,00** | **0,05** |  |
| **2 Завтрак** | **Напиток из апельсинов** |  | **100,0** | **0,80** | **0,20** | **15,20** | **69,00** | **3,00** | **0,10** |
| **Обед** | **Свекольник со сметаной на к/б** | **37** | **180,0/**  **200,0** | **7,80** | **10,70** | **23,75** | **217,1** | **14,90** |  |
| **Отварные макароны с подливой** |  | **140,0/**  **150,0** | **12,6** | **6,20** | **33,30** | **228,80** | **0,57** |  |
| **Тефтели из м/к** |  | **60,0/**  **70,0** | **11,5** | **4,1** | **8,4** | **109,00** |  |  |
| **Салат из капусты** |  | **50,0** | **1,72** | **3,71** | **4,92** | **59,58** | **4,20** |  |
| **Компот из апельсинов** |  | **160,0/**  **180,0** | **0** | **0,00** | **18,00** | **60,00** | **0,00** |  |
| **Хлеб ржаной** |  | **43,0/**  **46,0** | **2,64** | **0,48** | **13,6** | **72,40** | **0,05** |  |
| **Полдник** | **Пастила** |  | **60,0/**  **68,0** | **0,22** | **4,06** | **13,3** | **52,58** | **4,06** |  |
| **Чай с лимоном и сахаром** | **689** | **160,0/3**  **180,0/3** | **4,58** | **5,04** | **21,2** | **152,0** | **7,36** |  |