

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>										
	Каша молочная из «Геркулеса», жидкая				8,4	10,75	28,96	245,86		49
	- крупа «Геркулес»	20	20							
	- молоко	150	150							
	- сахар	3	3							
	-масло сливочное	4	4							
	выход			200						
	Чай с сахаром				0,12	0,02	13,19	52,37	2,83	393,391
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	8	8							
	выход			180						
	Бутерброд с маслом и сыром				5,58	7,13	33,86	223,2	0,48	2
	- хлеб пшеничный	40	40							
	- сыр	10	10							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			55						
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>14,1</b>	<b>17,9</b>	<b>76,01</b>	<b>521,43</b>	<b>3,31</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
	Сок	150	150		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
	выход			150						
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>										
	Суп крестьянский с крупой	1			57,7	11,39	12,40	181,99		8
	- капуста белокочанная	30	24							
	- крупа пшено	10	10							
	- картофель	30	20							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло растительное	3	3							
	выход			250						
	Голубцы ленивые (формовые)				13,28	16,98	16,38	272,65		14
	- бедро куринное	90	75							
	- рис (отварной)	20	20							
	- лук репчатый	5	4							
	- масло сливочное	2	2							
	- капуста (отварная)	50	40							
	- масло растительное	3	3							
	выход			120						
	Кисель из концентрата (смесь)				0,4	0,018	32,21	129,25	0,36	376
	- кисель концентрированный	20	20							
	- сахар	4	4							
	выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	<b>Всего за обед</b>				<b>74,96</b>	<b>42,95</b>	<b>72,49</b>	<b>682,46</b>	<b>13,32</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	Салат из свеклы				0,83	2,08	4,09	38,55	4,9	34
	- свекла	40	35							
	- лук	5	3							
	- масло растительное	3	3							
	выход			55						
	Омлет на натуральном молоке				18,1	30,8	2,4	268	0,34	216
	- яйца (шт.)	1,2	1,2							
	- молоко	80	80							
	- масло сливочное	2	2							
	выход			135						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	2,64	0,48	13,68	72,4	00	1
	Молоко кипяченое	150	150		5,48	4,88	9,07	102,0		
	выход			150						
	Всего за уплотненный полдник				27,05	38,24	29,24	507,52	5,24	
<b>Всего за день:</b>										
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	соль	3	3							
	<b>Всего за день</b>				<b>114,58</b>	<b>111,44</b>	<b>416,39</b>	<b>2015,09</b>	<b>76,9</b>	