

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	6,5	8,3	27,0	210,0	0,6	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Сыр	15	3,2	3,8	-	40,0	-	7
	Хлеб пшеничный	35	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	394
Обед	Суп рыбный сайровый	200	4,9	7,8	7,4	122,6	-	66
	Винегрет овощной	40	3,0	1,0	-	29,0	-	45
	Рыба тушённая	60	10,0	9,0	2,0	180,0	12,0	284
	Гречка	150	8,0	5,7	47,0	250,0	-	165
	Соус сметанный	20	0,3	4,0	1,49	44,0	0,02	354
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Компот из свежих яблок + вит. «С»	180	0,2	0,2	22,0	90,0	0,9	372

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,7	8,4	24,0	198,0	0,8	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	35	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с лимоном	180	0,1	-	11,7	48,1	0,8	393
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7,3	5,2	30,0	218,0	4,6	81
	Помидор свежий	40	0,7	0,1	2,3	14,5	15,1	-
	Биточки рубленые мясные	60	11,0	10,0	10,0	184,0	-	282
	Картофельное пюре	140	3,0	3,1	13,0	93,0	9,1	344
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Кисель + вит. «С»	180	-	-	20,0	80,0	-	378