|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 12** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевая ценность** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | **Каша гречневая с маслом и сахаром** | 120  120 | 6,8 | 5,8 | 32,9 | 216,4 |  |  | **2,43** |
| Гречка |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 200 | 2,9 | 3,2 | 19,7 | 114,8 | 0,7 |  | **7,15** |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | 30/5 | 3,12 | 6,27 | 17,28 | 151,07 |  |  | **6,06** |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **Свекольник на к\б со сметаной** | 200 | 1,7 | 1,3 | 5,4 | 55,7 | 10,0 |  | **8,84** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Куры |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гуляш из куриного мяса** | 80 | 8,8 | 6,4 | 2,3 | 101,8 | 0,3 |  | **7,94** |
| Куры |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны отварные** | 4,3 | 0,5 |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия |  |  |  | 4,02 | 45,96 | 0,2 |  | **1,03** |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |  |  | **1,8** |
| **Компот из свежих яблок** | 200  200 | 0,1 | 0,1 | 17,9 | 69,4 | 3,2 |  | **3,55** |
| Свежие яблоки |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **Ряженка** | 180 | 5,6 | 7 | 9 | 62 |  |  | **11,37** |
| Ряженка |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 30  180 | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 |  |  | **2,3** |
| **Ужин** | **Кулеш пшенный молочный** | 200 | 7,1 | 7,8 | 35,3 | 240,5 | 06 |  | **7,29** |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |
| Пшено |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 |  |  | **2,3** |
| **Чай с сахаром** | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 56,8 | 0,1 |  | **0,8** |
|  | Сахар |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай |  |  |  |  |  |  |  |  |