

378	Чай с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,1	0,02	1,33	-	-	133,33	11,11	25,56	2,0
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак		20,88	17,26	94,3	618,6								
Обед														
98	Суп крестьянский с крупой	250/10	3,37	3,37	18,21	90,67	0,06	12,0	-	-	52,25	251,5	33,1	0,96
267	Пшеница натуральный рубленый из говядины	80	13,83	28,63	6,58	341,0	0,13	-	31,7	3,52	12,69	144,68	22,37	2,64
143	Рагу из овощей	200	3,54	21,98	17,2	214,5	0,12	25,0	92,0	4,02	32,52	90,0	1,2	32,52
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	138,0	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	Итого за обед		24,23	54,66	86,73	846,2								
	ВСЕГО за день		45,11	71,92	181,0	1464,8								
День 3 (среда)														
Завтрак														
219	Сырники из творога с маслом	100/5	11,8	11,21	21,4	307,5	0,033	0,14	60,6	1,85	100,6	143,22	14,42	0,43
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,1	0,02	1,33	-	-	133,33	11,11	25,56	2,0
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО за завтрак		19,54	12,38	71,6	549,5								
Обед														
75	Икра свекольная	50	1,19	0,05	11,44	92,7	0,013	2,8	-	10,1	29,6	30,46	15,07	0,85
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,47	4,91	6,08	76,3	0,03	0,95	-	0,32	34,5	203,3	15,8	0,55
230	Рыба жареная	75	12,25	12,04	3,0	169,0	0,11	1,59	33,5	3,84	42,7	141,53	20,85	0,75
203	Макаронны отварные с маслом	155	5,45	5,78	30,45	195,7	0,05	-	25,0	0,81	12,1	37,6	8,1	0,81
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,9	0,01	1,80			6,4	4,40	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	138,0	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	Итого за обед		26,55	23,9	118,9	839,8								
	ВСЕГО за день		46,09	36,28	190,5	1389,3								
День 4 (четверг)														
Завтрак														
401	Оладьи со ступенным молоком	150/20	12,96	12,48	65,31	478	0,24	0,75	32,5	5,55	188,89	231,0	55,96	2,14
15	Сыр порционный	30	6,96	8,85	-	107,5	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого за завтрак		18,13	18,38	74,78	589,7								
Обед														
321	Капуста тушеная свежая	50	0,92	1,61	3,59	32,6	-	5,12	-	0,85	24,4	15,33	9,27	0,36
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	2,68	2,83	17,45	120,25	0,11	8,25	-	1,4	29,25	67,57	27,27	1,12

243	Сардельки отварные со сливочным маслом	70	8,59	16,16	0,31	195,5	0,02	-	23,0	0,31	1,8	85,3	10,2	1,14
304	Рис отварной	150	4,89	7,23	38,89	215,1	0,03		36,0	0,80	3,48	82,0	25,34	0,70
331	Соус сметанный с томатом	50	3,88	2,49	2,51	40,0	0,01	0,66	1,9	0,14	14,62	14,69	4,89	0,19
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,0			7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	138,0	0,07			0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Итого за обед		23,6	31,03	99,64	814,25								
	ВСЕГО за день		41,73	49,41	174,7	1403,95								

День 5 (пятница)

Завтрак

51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0,92	3,02	9,03	67,0	0,02	2,76	-	1,63	2,59	29,65	15,41	0,83
244	Плов из отварной говядины	150/50	22,9	21,49	36,57	432,0	0,06	0,42	-	5,2	38,32	233,52	48,0	3,22
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак		27,91	32,2	97,19	677,9								

Обед

102	Суп картофельный с горохом	250/10	5,48	5,26	19,5	148,25	0,22	6,99	-	2,82	49,14	105,48	35,57	2,05
246	Гуляши из отварной говядины	75/50	17,04	21,12	7,9	232,0	0,01	1,6	-	-	35,4	175,54	30,4	3,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,47	280,0	186,67	6,68
348	Компот из изюма и чернослива	200	0,34	0,07	29,85	122,2	0,11			0,38	101,6	96,8	40,6	2,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	138,0	0,07			0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Итого за обед		36,97	32,36	130,1	949,6								
	Всего за день		64,88	64,56	227,3	1627,5								

День 6 (понедельник)

Завтрак

143	Рагу из овощей	150	2,52	15,69	12,28	202,9	0,08	14,75	65,71	2,01	53,14	64,3	23,18	0,85
288	Курица отварная	75	14,0	17,6	0,32	223,6	0,03	1,68	66,9	0,69	38,2	113,9	13,8	1,29
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,9	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,8	90,0	14,0	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак		23,65	36,46	52,7	644,0								

Обед

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	-	8,4	24,9	28,3	15,1	0,47
96	Рассольник ленинградский	250/10/10	2,82	2,1	24,25	116,6	0,1	8,15	-	2,6	41,8	226,9	34,51	1,08
258	Мясо духовое говяжья	200/50	17,73	24,22	21,44	360,0	0,13	7,13	-	4,17	42,81	284,53	56,12	4,8
350	Кисель из смородины черной	200	0,14	0,08	27,5	114,6	-	24,0	-	0,14	14,0	8,9	5,6	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	138,0	0,07			0,54	13,8	63,6	15,0	1,86

