

1.Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	658	51,88	45,53	9,1	0,18	0,4	12,08	64,19	75,06	7,44
2.Д/г Икра свекольная	60	71	1,2	4,3	6,3	0,02	0,03	2Д	21,61	14,2	0,85
3. Картофельное пюре	200	187	4Д	6,3	26,7	0,16	0,14	13,84	47,47	37,87	1,38
4.Рыба,тушенная в томате с овощами	100	94	8,9	4,4	4,7	0,01	0,02	1,3	8,09	9,68	0,29
5. Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	0	0	0	0,26	0	0,03
б.Хлеб ржаной	100	193	6,6	1,2	33,4	0,18	0,08	0	35	47	3,9
7.Хлеб пшеничный	100	246	7,9	1	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
8. Шоколад	100	497	8,8	29,2	52,5						
ИТОГО :		2479	98,38	121,13	242,6	0,71	0,73	29,32	199,62	216,81	15,89

	ЗДЕНЬ										
ОБЕД											
1.Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном бульоне	250	711	55,38	44,63	20,5	0,22	0,44	6,67	38,59	78,05	7,67
2.Салат из белокочанной капусты	60	57	1,3	2,7	6,2	0,02	0,03	12,99	35,3	12,32	0,45
3.Плов из говядины	150	305	15,7	15,1	25,3	0,05	0,09	0,26	12,82	35,3	2,25
4.Компот из смеси сухофруктов	200	123	0,5	0,1	30,9	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
5.Хлеб ржаной	100	193	6,6	1,2	33,4	0,18	0,08	0	35	47	3,9
б.Хлеб пшеничный	100	246	7,9	1	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
ИТОГО :		1635	87,38	64,73	164,6	0,69	0,89	20,03	158,9	213,74	17,16

	4 ДЕНЬ										
ОБЕД											
1.Суп картофельный с крупой на мясо-костном бульоне	250	675	52,48	42,23	19,6	0,2	0,4	7,07	39,31	79,21	7,63
2.Салат из моркови	60	72	0,6	5,3	5	0,02	0,03	1,06	12,59	17,45	0,33
3. Жаркое по-домашнему	180	312	18,2	18,2	17,6	ОД	0,14	2,44	27,49	44,51	3,4
4.Чай с молоком и сахаром	200	62	1,6	1,5	11,3	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
5.Хлеб ржаной	100	193	6,6	1,2	33,4	0,18	0,08	0	35	47	3,9
6.Хлеб пшеничный	100	246	7,9	1	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
7.Фрукты	100	497	8,8	29,2	52,5						
ИТОГО :		2057	96,18	98,63	187,7	0,67	0,77	10,83	190,45	227,26	17,33

	5 ДЕНЬ										
ОБЕД											
1.Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	160	8	6,44	16,28	0,09	0,08	4,94	19,3	22,38	1,16
2.Салат из свеклы с растительным маслом	60	69	1	4,8	5	0,01	0,02	1,41	24,65	14,02	0,9
3.Рис отварной с соусом томатным	100/30	174	2,9	5,4	27,2	0,03	0,03	0,82	22,93	20,84	0,62
4.Куры отварные	90	295	22,5	18,9	0,3	0,05	0,12	0,86	18,47	18,88	1,78
5..Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	0	0	0	0,26	0	0,03
6..Хлеб ржаной	100	193	6,6	1,2	33,4	0,18	0,08	0	35	47	3,9
'7.Хлеб пшеничный	100	246	7,9	1	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2

8. Фрукты	100	497	8,8	29,2	52,5						
ИТОГО :		1670	57,9	66,94	192,08	0,52	0,39	8,03	143,61	156,12	10,39

6 ДЕНЬ											
ОБЕД											
1.Суп картофельный с бобовыми и гречками на мясо-костном бульоне	250	766	57,18	44,53	31,1	0,32	0,42	4,73	61,87	97,43	8,94
2.Д/г Капуста тушеная	60	47,4	1,35	1,92	5,52	0,02	0,02	12,76	30,44	10,99	0,34
3.Каша гречневая рассыпчатая	180/5	312	10,6	6,8	46,3	0,31	0,16	0	17,21	162,83	5,58
4.Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	123	8	7,2	6,3	0,03	0,08	0,02	21,75	16,23	0,7
5. Компот из смеси сухофруктов	200	123	0,5	од	30,9	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
6.Хлеб ржаной	100	193	6,6	1,2	33,4	0,18	0,08	0	35	47	3,9
7. Хлеб пшеничный	100	246	7,9	1	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
ИТОГО :		1810	92,13	62,75	201,82	1,08	1,01	17,62	203,46	375,55	22,35

7 ДЕНЬ											
ОБЕД											
1.Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне	250	677	52,19	45,63	13	0,17	0,38	8,08	55,49	73,14	7,37
2.Д/г Икра свекольная	60	71	1,2	4,3	6,3	0,02	0,03	2,1	21,61	14,2	0,85

