



Салат "Рыбный"		1\60	3,5	12,3	5,1	63	0,06	7,8	1,3	2,5	12	51	16	0,54	0,9
Уха рыбацкая		1\200	5,5	1,8	109,8	128	0,1	7,5	10	0,3	29	104	27	0,8	1,1
Рыба тушеная		1\70	5,7	0,9	105,1	114	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	16	0,4	0,6
Каша пшеничная рассыпчатая		1\150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,3
Какао с молоком		1\200	3,3	2,9	113,8	94	0,03	0,7	19	0,01	114,3	91,1	22,3	0,65	0,99
Хлеб		1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
<b>итого</b>			34,5	27	121,1	813	0,43	18,2	84,90	4,28	344,2	636,1	185,3	17,49	5,79
<b>Обед</b>															
Салат "Винегрет"		1\60	0,7	3,7	3,6	51	0,03	7,9	0	1,7	21	19	12,3	0,6	0,8
Суп рассольник с мясом		1\200	2,1	5,11	16,59	120,8	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
Соуски молочные		1\70	14	12,1	2	81	0,08	7,5	31	1,7	18	140	9,2	2,9	4,9
Каша рисовая рассыпчатая		1\150	3,1	7,2	9,1	102	0,12	3,7	29	0,15	38	77	24	0,6	1,1
Напиток из шиповника		1\200	0,3	0,1	23,8	98	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68	0,54
Хлеб		1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
<b>итого</b>			27,8	28,81	107,39	685,8	0,43	27,4	31	3,62	86,9	292,7	185,05	44,68	9,22
<b>Обед</b>															
Яйцо вареное		1\40	4	4,6	0,28	63	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
Щи из свежей капусты		1\200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Глив из говядины		1\180	10	11	2,1	147	0,07	0,3	13	0,3	8,4	77	11,7	1,3	2,2
Чай с сахаром		1\200	1,7	0	29	111,2	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	13,98	25,2
Хлеб		1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
<b>итого</b>			24,6	19,7	87,28	606,2	20,2	11,7	13	2,52	69,32	203,8	110,1	30,78	33,8
<b>Обед</b>															
Суп гороховый		1\200	5,9	2,9	12	102	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6
Гуляш из говядины		1\60	1,8	1,7	0	12,8	6,7	8,4	0	11	6	2,3	32	9,6	18
Каша ячневая рассыпчатая		1\150	2,3	1,3	160,5	313	0,07	0	0	1,5	0	80	0	50	1,8
Кисель витаминный		1\200	0,2	0,2	114,8	102	0	32	0	0,4	9	8,4	1,2	0,28	0,34
Хлеб		1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Яблоки		1\150	0,5	0,6	0,16	330	0,045	15	0	0,07	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>итого</b>			18,3	17,3	1155,6	795,8	1,15	55,8	16,89	13,17	53,2	209,7	143,7	89,48	26,94
<b>Обед</b>															
Салат "Минутка"		1\60	0,8	0,13	13,90	8,8	0,9	4,9	0,24	0,28	0,86	19,24	35,09	24,51	0,862

Суп с крупой и фрикадельками	1/200	6,4	7,8	7,9	108	0,04	0,2	5,6	2,5	16	88	17	1,3	1,5
Котлеты из говядины	1/60	5,6	9,2	10,2	164	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	1,6	2,8
Каша гречневая	1/150	5,4	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1	3,6
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	0,6
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
<b>итого</b>		26,4	23,53	114,2	768,8	0,34	37,3	32,3	4,448	83	389,4	234,49	45,2	10,262
<b>Обед</b>														
Салат "Винегрет"	1/60	0,7	3,7	3,6	51	0,03	7,9	0	1,7	21	19	12,3	0,6	0,8
Щи из свежей капусты	1/200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Сосиски молочные	1/70	14	12,1	2	81	0,08	7,5	31	1,7	18	140	9,2	2,9	4,9
Макаронные изделия отварные	1/150	3,7	4,8	37	109	0,04	0	24	0,3	9,4	80	26	0,05	0,6
Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65	0,99
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
<b>итого</b>		30,6	27,6	112,3	620	0,31	27,1	74	5,68	198,6	381,1	148,8	18,7	8,89
<b>Обед</b>														
Дйцо вареное	1/40	4	4,6	0,28	63	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
Суп - Харчо	1/200	5,5	1,8	9,8	128	0,1	7,5	10	0,3	29	104	27	0,8	1,1
Биточки рыбные	1/80	5,7	0,9	3	114	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	28	0,4	0,6
Картофельное пюре	1/150	3,8	4,1	31,4	178	0,06	1,7	0	2,4	83	19	29	0,4	0,5
Напиток из шиповника	1/200	0,3	0,1	23,8	98	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68	0,54
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
<b>итого</b>		26,9	12,1	120,58	814	0,32	11,3	113,6	3,81	159,9	316	151,6	17,28	8,44
<b>Обед</b>														
Суп рассольник с мясом	1/200	2,1	5,11	16,59	120,8	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
Плов из говядины	1/180	10	11	2,1	147	0,03	0,3	13	0,3	8,4	77	11,7	1,3	2,2
Сок натуральный	1/200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,13	0,28
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Мандарины	1/130	1,04	0,26	9,75	49,4	0,078	49,4	0	0	0	45,5	22,1	14,3	0,13
<b>итого</b>		20,74	16,98	94,74	606,2	0,318	57,3	15,9	0,37	9,8	169	170,76	55,63	4,49
<b>Обед</b>														
Салат "Свежесть"	1/60	1,2	3,7	6,6	15,9	0,24	29	0	1,41	0	3,8	2,6	2,9	0,4
Суп геркулесовый	1/200	2,875	2,916	5,066	156,01	0,062	1,55	19,848	0,213	0,07	9,364	29,545	5,702	0,372
Тфтели из говядины	1/60	5,6	9,2	10,2	164	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	1,6	2,8

Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,3
Кисель витаминный	1/200	0,2	0,2	14,8	102	0	32	0	0,4	9	8,4	1,2	0,28	0,34
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
<b>Итого</b>		25,875	25,116	123,966	741,9	0,572	95,4	73,55	3,494	216,9	433,6	152,35	25,582	6,112