

Обед														
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
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
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
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
Итого		18,9	21,81	120,7	665	0,3	51	5,6	4,77	101,8	259	132,31	16,88	6,08
Обед														
Уха рыбацкая	1\200	5,5	1,8	9,8	128	0,1	7,5	10	0,3	29	104	27	0,8	1,1
Рыба тушеная	1\70	5,7	0,9	5,1	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	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
Банан	1\200	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12	0	0,07	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
Итого		31	14,7	116	750	0,37	10,4	83,60	1,78	332,2	585,1	169,3	16,95	4,89
Обед														
Борщ из свежей капусты	1\200	1,6	3,6	8	71	0,07	8,8	0	1,9	28	52	23	1,1	1,4
Плов 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
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
Груша	1\130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,026	6,5	13,39	0,52		24,7	20,8	15,6	2,99
Итого		19,92	15,79	90,59	614,1	0,266	47,6	26,39	3,19	46,3	182,1	121,7	32,28	7,83
Обед														
Салат "Овощной"	1\60	0,5	3,09	2,1	3,9	0,6	9,42	0	0	1,5	13,48	18,71	9,94	0,4
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
Куринное филе с овощами	1\80	4,2	24,597	21,1	36,2	0,2	23,4	2,3	5,073	0	9,8	26,5	41,432	3,2
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
Итого		24,14	41,787	193,28	554,1	1,04	33,1	213,69	8,043	32,4	265,3	215,21	69,772	9,6
Обед														

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
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
Чай с лимоном	1\200	0,4	0,1	14,5	62	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95	0,8	0,24
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Апельсин	1\200	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	72	0	0	0,24	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого		12,88	9,74	73,22	337,4	6,988	80,8	40	19	63,64	202,9	115,55	28,15	21,8
Обед														
Суп Домашний	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
Каша пшениная рассыпчатая	1\150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,3
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
Печенье	1\30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	3,3	0,2	15	2,7
Итого		26,3	25,6	86,9	521,8	0,19	20,2	82	4,2	240	467,5	65	20,18	10,14
Обед														
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
Рыба тушеная	1\70	5,7	0,9	5,1	114	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	16	0,4	0,6
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
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
Шоколад	1\30	6,9	35,7	52,4	278,9	0,05	0	0	0,26	0,5	148	0,85	10	0,48
Итого		24,5	48,5	90,2	716,9	0,36	13,2	62	1,52	194,8	507,1	90,15	12,45	4,27
Обед														
Огурцы свежие	1\60	0,4	0,1	1,1	6,6	0,03	2,1	2,1	0,1	10	18	8,5	0,3	0,5
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	0,07	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
Итого		20,1	16,82	86,09	563,4	0,31	10	18	0,47	19,8	141,5	157,16	41,63	4,86