

Соеиски молочные														
Макаронные изделия отварные	1/70	14	12,1	2	81	0,08	7,5	31	1,7	18	140	9,2	2,9	4,9
Чай с лимоном	1/150	3,7	4,8	37	109	0,04	0	24	0,3	9,4	80	26	0,05	0,6
Хлеб	1/200	0,4	0,1	14,5	62	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95	0,8	0,24
	1/40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		27,5	24,51	111,79	579,8	0,35	18,7	55	4,77	41,3	291,5	182,15	43,25	8,18
Обед														
Салат из моркови с яблоками	1/60	0,7	3,7	3,6	51	0,03	7,9	0	1,7	21	19	12,3	0,6	0,7
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
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 ячневая рассыпчатая	1/150	2,3	1,3	60,5	313	0,07	0	0	1,5	0	80	0	50	1,8
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
Итого		17,8	18,4	134,6	832	0,36	48,7	3	5,97	81,9	280	115,3	67,3	7,6
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
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6
Куринное филе с овощами	1/60	4,2	2,4	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
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
Итого		23,8	15,3	98,8	595,2	0,63	31,7	42,3	7,443	72,9	257,8	220,8	61,232	11,1

Ши из свежей капустаы	1/200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
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
Кефир	1\200	2,9	2,5	4	53	2,7	0,8	2,4	0		12	0,5	0,3	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
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			53,3	114,4	763,9	2,95	12,1	5,6	2,53	47,8	288	92,05	26,1	4,88
Обед														
Творог со сметаной	1./60	2,5	20	3,4	206	0,03	0,3	0,15	0,11	0,6	86	14	8	60
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 тушенки	1./60	14,5	14,8	3,7	2,2	0,7	4,6	0	1,7	0	15,4	152,9	22,22	2,315
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
Итого			33,9	45,6	104,3	743,2	1,15	9,8	2,12	85,5	283,6	287,49	47,6	67,455
Обед														
Свежий помидор	1/60	0,6	0,2	1,4	8,1	0,03	2,8	2,6	0,1	13	18	9,5	0,4	0,6
Суп геркулесовый	1/200	2,75	2,96	5	56,1	0,62	1,5	9,8	0,21	0	9,3	2,5	5,7	0,37
Капустя тушенная	1/150	6,4	7,8	7,9	108	0,04	0,2	5,6	2,5	16	88	17	1,2	1,6
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			17,35	11,57	80,6	461,2	0,8	4,6	13	2,883	30,4	135,3	94,01	21,43
Обед														3,75
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 - 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./60	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
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			23	7,5	97,6	659,6	12,6	16	3,67	138,9	248	157,5	15,9	3,6
Обед														
Салат из капусты белокачанной	1\60	0,1	1,9	3,9	36	0,03	3,7	0	2,7	13	25	10	0,4	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