

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|
| Яблоки | 1\110 | 0,5 | 0,6 | 16 | 33 | 0,045 | 15 | 0 | 0 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| 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\60 | 4,6 | 0,4 | 3,8 | 117 | 0,02 | 2,4 | 4,1 | 0,5 | 14 | 85 | 21 | 0,7 | 0,3 |
| Каша пшенная рассыпчатая | 1\150 | 8,9 | 8,5 | 35 | 181 | 0,08 | 0,9 | 51 | 0,6 | 175 | 283 | 39 | 1,1 | 1,3 |
| 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 |
| итого | | 118 | 106,2 | 217,6 | 722 | 96,15 | 18,3 | 96 | 104,7 | 297,2 | 512,8 | 238,45 | 126,1 | 102,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | 1\60 | 0,8 | 1,7 | 2,8 | 1,2 | 0,05 | 3,7 | 0 | 2,7 | 13 | 25 | 10 | 0,4 | 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 |
| 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 |
| итого | | 22,6 | 19,3 | 64,8 | 486,2 | 2,95 | 15,8 | 5,6 | 4,97 | 60,3 | 165 | 101,2 | 16,5 | 5,2 |
| 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 говядины | 1\60 | 1,8 | 1,7 | 0 | 12,8 | 6,7 | 8,4 | 0 | 11 | 6 | 2,3 | 32 | 9,6 | 18 |
| 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 | | 23,2 | 30,9 | 77,5 | 726,8 | 7,13 | 9,1 | 40,15 | 11,78 | 58,5 | 317,3 | 228 | 36,8 | 85,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Мандарины | 1\40 | 1,04 | 0,26 | 9,75 | 49,4 | 0,078 | 49,4 | 0 | 0 | 0 | 45,5 | 22,1 | 14,3 | 0,13 |
| 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 |
| 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 |
| Кофейный напиток | 1\200 | 0,2 | 1,4 | 2,9 | 28,1 | 0,01 | 4,7 | 0 | 0,9 | 2,5 | 37 | 29 | 0,02 | 0,5 |
| Хлеб | 1\40 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 233 | 0,1 | 0 | 0 | 0,07 | 0,9 | 20 | 65 | 14 | 0,9 |
| итого | | 19,64 | 17,76 | 111,65 | 695,4 | 0,398 | 91,9 | 3 | 5,17 | 143,9 | 245,5 | 154,1 | 31,4 | 5,73 |
| 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 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 |
| 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 |
| 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 | | 14,75 | 12,07 | 111,9 | 505,1 | 0,8 | 9,5 | 13 | 2,283 | 31,8 | 128,3 | 105,81 | 20,48 | 2,95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 1\30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 0,2 | 15 | 2,7 |
| 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 |
| Котлета рыбная | 1\60 | 4,6 | 0,4 | 3,8 | 117 | 0,02 | 2,4 | 4,1 | 0,5 | 14 | 85 | 21 | 0,7 | 0,3 |
| 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 |
| 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 | | 22,6 | 11,4 | 97,5 | 689,8 | 0,34 | 13,6 | 43 | 1,02 | 81,9 | 289,3 | 137,2 | 31,1 | 6,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| Тефтели из говядины | 1\60 | 7,65 | 9,19 | 9,72 | 151,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0,15 | 9 | 188 | 22 | 65 | 2,7 |
| 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 |
| 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 |
| итого | | 33,15 | 59,1 | 166,01 | 965,5 | 0,39 | 8,44 | 51 | 1,08 | 185,4 | 665,4 | 198,8 | 116 | 6,36 |