

Уха рыбацкая	1\200	5,5	1,8	9,8	128	0,1	7,5	10	0,3	29	104	27	0,8	
Котлета рыбная	1\60	4,6	0,4	3,8	117	0,02	2,4	4,1	0,5	14	85	21	0,7	1,1
Каша пшенная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	0,3
Чай с лимоном	1\200	0,4	0,1	14,5	62	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95	0,8	1,3
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,24
Мандарины	1\80	1,04	0,26	9,75	49,4	0,078	49,4	0	0	0	45,5	22,1	14,3	0,9
Итого		119,44	107,26	217,35	749,4	145,7	57,8	96	104,5	311,9	553,3	250,05	127	99,67
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	
Щи из свежей капусты	1/200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,8
Плов из говядины	1/180	10	11	2,1	147	0,07	0,3	13	0,3	8,4	77	11,7	1,3	0,7
Кефир	1\200	2,9	2,5	4	53	2,7	0,8	2,4	0		12	0,5	0,3	2,2
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,6
Итого		22,6	19,3	64,8	486,2	2,95	15,8	5,6	4,97	60,3	165	101,2	16,5	0,9
Обед														5,2
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	
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	0,7
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	2,6
Каша гречневая	1/150	5,4	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1	3,2
Напиток из шиповника	1/200	0,3	0,1	23,8	98	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68	3,6
Хлеб	1./40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,54
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	0,9
Обед														11
Яйцо вареное	1\40	4	4,6	0,28	63	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	
Борщ из свежей капусты	1\200	1,6	3,6	8	71	0,07	8,8	0	1,9	28	52	23	1,1	4,8
Котлеты из говядины	1./60	5,6	9,2	10,2	164	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	1,6	1,4
Картофельное пюре	1/150	3,8	4,1	31,4	178	0,06	1,7	0	2,4	83	19	29	0,4	2,8
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	0,5
Итого		22,6	22,1	102,18	709	0,32	42,5	103	5,41	165,9	275,8	132	18,1	0,9
Обед														10,4
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
Капуста тушеная	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		17,45	15,07	82,8	504,1	0,8	9,7	13	4,483	38,4	136,3	96,81	21,63	3,95
Обед														
Яблоки	1\80	0,5	0,6	16	33	0,045	15	0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
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
Каша рисовая распычатая	1\150	3,1	7,2	9,1	102	0,12	3,7	29	0,15	38	77	24	0,6	0,6
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		22,4	11,1	90,2	610	0,425	27,5	43	1,32	84,2	312	160,5	29,3	7
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
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
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
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		28,2	24,31	110,69	545	0,37	18,7	55	4,77	41,3	291,5	182,15	43,25	8,18