



<b>Обед</b>														
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
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 в томате с овощной	1\70	5,7	0,9	5,1	114	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	16	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
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
<b>ИТОГО</b>		26,5	19,8	118,2	778	0,38	18,3	14,9	12,8	135,9	285,8	154	16,54	4,24
<b>Обед</b>														
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 гречневая	1\150	5,4	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1	3,6
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
<b>Итого</b>		20,9	17,11	97,9	748	0,4	16,7	234	4,87	36,4	200	188,3	20,53	9,68
<b>Обед</b>														
Салат " Витаминный"	1\60	0,8	1,9	3,9	36	0,05	3,7	0	2,7	13	25	10	0,4	0,8
Суп гороховый	1\200	2,59	2,41	18,78	107,6	0,107	15	0,00	1,14	0	16,21	57,98	21,9	0,91
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
Напиток из шиповника	1\200	0,2	0,2	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>		28,89	22,01	137,8	664,6	0,377	19,5	55	5,91	50,3	291,4	170,8	39,93	8,65
<b>Обед</b>														
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 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 курицы	1\150	5,1	2,1	5	58	0,045	0,76	261,7	0,52	2,628	18,64	104	52,83	0,947
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

	<b>Итого</b>		15,6	9,41	78,19	191,8	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
	<b>Обед</b>														
	Салат из свеклы с грецким орехом	1/60	4,5	11,9	11,8	172,9	5,8	8,5	0,3	3,2	5,9	12	9,9	8,8	0,13
	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
	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 пшеничная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	1,75	283	39	1,1	1,4
	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>		24,3	26,4	117,5	753,7	12,71	60,8	51,3	17,2	234,8	356,7	161,1	34,28	21,47
	<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
	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 в томате с овощной	1/70	5,7	0,9	5,1	114	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	16	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
	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
	<b>Итого</b>		26,6	73,25	206,3	143,2	65,4	35	221,5	3,15	1,987	530,1	734,7	232,8	10,97
	<b>Обед</b>														
	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
	Суп домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
	Жаркое по - домашнему	1/180	19,3	14,7	2,7	191	0,03	1	96	0,6	24	63	18	1,3	1,5
	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
	<b>Итого</b>		28,9	22,51	76,2	583	0,2	20	98,9	4,27	46,4	133	109,3	16,53	4,08