

Салат "Рыбный"	1./60	72	3,2	12,3	0,06	7,8	1,3	2,5	12	51	16	18	0,54	0,35
Уха рыбацкая	1\200	128	5,5	1,8	9,8	0,1	7,5	10	0,3	29	104	27	0,8	1,1
Рыба, тушенная	1\70	114	5,7	0,9	5,1	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	16	0,4	0,6
Каша гречневая	1/150	89	5,4	5,7	9,8	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1	3,6
Напиток из шиповника	1/200	98	0,2	0,2	23,8	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68	0,54
Хлеб	1\40	195	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
итого		696	27,6	21,5	100,9	8,16	10,9	40,1	12,8	103,9	371,2	216,6	19,12	7,09
Обед														
Салат из морковью с изюмом	1./60	69	1,3	3,2	6,6	0,03	6,2	2,7	4,6	41	18	0,4	0,8	0,6
Борщ из свежей капусты	1\200	81	1,6	3,6	8	0,07	8,8	0	1,9	28	52	23	1,1	1,4
Сосиски молочные	1/.70	81	14	12,1	2	0,08	7,5	31	1,7	18	140	9,2	2,9	4,9
Картофельное пюре	1/150	169	3,8	4,1	31,4	0,06	1,7	0	2,4	83	19	29	0,4	0,5
Чай с сахаром	1\200	75	1,7	0,5	29	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	13,98	25,2
Хлеб	1\40	195	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		670	30	20	129,3	20,34	16,7	234	10,7	124,9	230	136,8	33,18	33,5
Обед														
Салат из свеклы с чесноком	1./60	64	0,8	1,7	2,8	0,05	3,7	0	2,7	13	25	10	0,4	0,8
Суп гороховый	1/200	102	2,59	2,41	18,78	0,107	15	0,00	1,14	0	16,21	57,98	21,9	0,91
Гуляш из курицы	1\100	120	2,1	5,11	16,59	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
Макаронные изделия отварные	1/150	109	3,7	4,8	37	0,04	0	24	0,3	9,4	80	26	0,05	0,6
Кофейный напиток	1\200	76	0,2	1,4	2,9	0,01	4,7	0	0,9	2,5	37	29	0,02	0,5
Хлеб	1\40	195	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		666	16,99	16,02	130,4	0,397	23,4	24	4,21	25,8	204,7	259,9	62,27	4,69
Обед														
Салат из моркови с яблоками	1\60	75	0,7	3,7	3,9	0,02	7,9	0	1,7	21	19	12,3	0,6	0,5
Суп рассольник с мясом	1\200	146	2,1	5,11	16,59	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
Плов из говядины	1/180	147	10	11	2,1	0,07	0,3	13	0,3	8,4	77	11,7	1,3	2,2
Чай с лимоном	1\200	71	0,4	0,1	14,5	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95	0,8	0,24
Хлеб	1\40	195	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		634	20,8	20,51	89,39	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53

Обед														
Салат из свекла с грецким орехом	1\60	61	4,5	11,9	11,8	5,8	8,5	0,3	3,2	3,6	5,9	12	9,9	8,8
Щи из свежей капусты	1/200	92	1,3	3,5	3,6	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Сосиски молочные	1/.70	81	14	12,1	2	0,08	7,5	31	1,7	18	140	9,2	2,9	4,9
Каша пшенная рассыпчатая	1./150	103	8,9	8,5	35	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,4
Компот из сухофруктов	1\200	98	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	0,6
Хлеб	1\40	195	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		630	36,9	36,7	124,8	6,09	28,1	82,3	7,87	255,6	499,1	153,6	29,09	17,3
Обед														
Яйцо вареное	1шт	63	4	4,6	0,28	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
Суп - Харчо	1\200	112	5,5	1,8	9,8	0,1	7,5	10	0,3	29	104	27	0,8	1,1
Биточки рыбные	1./60	58	0,9	3	114	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	28	0,4	0,6
Каша рисовая рассыпчатая	1/150	124	7,2	9,1	9,6	0,12	3,7	29	0,15	38	77	24	0,6	1,1
Чай с лимоном	1\200	71	0,4	0,1	14,5	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95	0,8	0,24
Хлеб	1\40	195	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		623	25,2	73,25	206,3	65,4	35	222	3,15	1,987	530,1	734,7	232,8	10,97
Обед														
Салат "Винегрет"	1./60	68	0,7	3,7	3,6	0,03	7,9	0	1,7	21	19	12,3	0,6	0,8
Суп домашний	1/200	115	1,3	3,5	3,6	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Жаркое по - домашнему	1/180	191	19,3	14,7	2,7	0,03	1	96	0,6	24	63	18	1,3	1,5
Какао с молоком	1\200	154	3,3	2,9	13,8	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65	0,99
Хлеб	1\40	195	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		723	28,9	25,4	76	0,22	20,6	115	4,27	157,2	224,1	131,6	17,05	4,89