



Салат из моркови с яблоками	1\60	58	0,7	3,7	3,2	0,03	7,9	0	1,7	21	19	12,3	0,6	0,7
Борщ из свежей капусты	1\200	89	1,6	3,6	8	0,07	8,8	0	1,9	28	52	23	1,1	1,4
Окорочка тушенная	1./60	124	1,8	1,7	0	6,7	8,4	0	11	6	2,3	32	9,6	18
Макаронные изделия отварные	1/150	112	3,7	4,8	37	0,04	0	24	0,3	9,4	80	26	0,05	0,6
Сок натуральный	1/200	76	0	0,01	14	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,13	0,28
Хлеб	1\40	184	4,3	0,7	35	1,1	0	0	18	9,6	11	6,8	1,2	1,4
<b>Итого</b>		567	12,1	9,7	83,2	7,94	16,7	234	32,9	40	84,3	68,1	12,55	20,7
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с чесноком	1./60	66	0,8	1,7	2,8	0,05	3,7	0	2,7	13	25	10	0,4	0,8
Суп домашний	1/200	106	1,3	3,5	3,6	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Гуляш из курицы	1\80	136	24,6	21,1	3,6	0,34	23,4	234	5,07	0	99,88	260,5	41,43	3,216
Картофельное пюре	1/150	101	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	47	1,9	29	11	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	13,98	25,2
Хлеб	1\40	184	4,3	0,7	35	1,1	0	0	18	9,6	11	6,8	1,2	1,4
<b>Итого</b>		640	36,7	60,1	87,4	1,58	15,1	234	30,1	105,6	185,9	339,7	57,91	31,816
<b>Обед</b>														
Свежий помидор	1/60	49	0,6	0,2	1,4	0,03	2,8	2,6	0,1	13	18	9,5	0,4	0,6
Суп гороховый	1/200	102	5,9	2,9	12	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6
Запеканка из вермишели с яйцом	1/100	203	10,3	6,6	2,1	1,9	0	0	1,6	2,1	20	1,4	2,9	3,1
Компот из сухофруктов	1\200	84	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	184	4,3	0,7	35	1,1	0	0	18	9,6	11	6,8	1,2	1,4
<b>Итого</b>		622	21,7	10,5	70,6	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
<b>Обед</b>														
Салат "Винегрет"	1./60	53	0,7	3,7	3,6	0,03	7,9	0	1,7	21	19	12,3	0,6	0,8
Суп рассольник с мясом	1\200	120	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	156	9,8	7,9	3,1	0,06	0,5	27	0,21	8,2	89	12,3	2,8	2,7
Какао с молоком	1\200	94	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	184	4,3	0,7	35	1,1	0	0	18	9,6	11	6,8	1,2	1,4
<b>Итого</b>		607	20,2	20,31	72,09	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
<b>Обед</b>														
Салат из морковью с изюмом	1./60	55	1,3	3,2	6,6	0,8	6,2	2,7	4,6	41	18	0,4	0,8	0,6

Щи из свежей капусты	1/200	52	1,3	3,5	3,6	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Котлеты из говядины	1/.60	141	5,6	9,2	10,2	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	1,6	2,8
Каша пшеничная рассыпчатая	1./150	139	8,9	8,5	35	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,4
Кофейный напиток	1\200	58	0,2	1,4	2,9	0,01	4,7	0	0,9	2,5	37	29	0,02	0,5
Хлеб	1\40	184	4,3	0,7	35	1,1	0	0	18	9,6	11	6,8	1,2	1,4
<b>Итого</b>		629	21,6	26,5	93,3	2,1	54,8	56,4	26,8	298,1	489	104,2	5,22	7,4
<b>Обед</b>														
Салат "Рыбный"	1./60	103	3,2	12,3	0,06	7,8	1,3	2,5	12	51	16	18	0,54	0,35
Уха рыбацкая	1\200	83	5,5	1,8	9,8	0,1	7,5	10	0,3	29	104	27	0,8	1,1
Рисовая запеканка из рыбы минтая	1\70	132	4,3	2,3	4,9	0,04	2,8	1,9	0,3	18	83	18	0,5	0,8
Компот из свежих плодов	1\200	48	0,1	11,3	48	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41	0,4
Хлеб	1\40	184	4,3	0,7	35	1,1	0	0	18	9,6	11	6,8	1,2	1,4
<b>Итого</b>		550	17,4	28,4	97,76	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
<b>Обед</b>														
Огурцы свежие	1./60	24	1,1	0,2	3,8	0,06	25	133	0,04	0,7	14	26	20	0,09
Суп домашний	1/200	106	1,3	3,5	3,6	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Жаркое по - домашнему	1/180	156	14,7	2,7	191	0,05	1	96	0,6	24	63	18	1,3	1,6
Сок натуральный	1/200	79	0	0,01	14	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,13	0,28
Хлеб	1\40	184	4,3	0,7	35	1,1	0	0	18	9,6	11	6,8	1,2	1,4
<b>Итого</b>		549	21,4	7,11	247,4	1,25	37,1	231,9	20,5	34,8	119	64,81	23,13	4,07