





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>														
Творог с изюмом	1./60	95	15,8	0,75	12,9	2,7	0,6	0	1,4	0	18	28	6	1,7
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 рисовая рассыпчатая	1\200	102	3,1	7,2	9,1	0,12	3,7	29	0,15	38	77	24	0,6	1,1
Напиток из шиповника	1\200	84	0,6	0,1	20	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>		658	30,7	21,45	90,8	4,04	47,7	31,7	22,3	117,6	246	107,2	23,88	32,9
<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
Рыба тушеная	1\70	92	5,7	0,9	5,1	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	16	0,4	0,6
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	173	5,4	5,7	9,8	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1	3,6
Компот из курага	1/200	73	3,2	4,1	36	0,02	1,3	42	0,9	145	120	26	1,6	1,7
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>		708	24,1	73,25	206,3	65,4	35	221,5	3,15	1,987	530,1	734,7	232,8	10,97
<b>Обед</b>														
Салат "Оливье"	1/60	121	0,6	0,2	1,4	0,03	2,8	2,6	0,1	13	18	9,5	0,4	0,6
Суп домашний	1/200	106	1,3	3,5	3,6	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Капуста тушеная	1/150	125	6,4	7,8	7,9	0,04	0,2	5,6	2,5	16	88	17	1,2	1,6
Чай с лимоном	1\200	62	0,4	0,1	14,5	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95	0,8	0,24
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>		598	12,6	12,3	62,4	1,2	14	8,2	22,5	49,6	152,8	48,25	4,1	4,54