

[illegible]

	крупа рис	40												
	масло сливочное	10	4,41	6,5	44,01	251,64	0,03		0,36	1,6	19,6	82,1	0,6	
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
349	Компот из сухофруктов:	200												
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	кислота лимонная	0,2												
	вода	150	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05		0,45	11,5	53,2	12,5	1,55	
	ИТОГО:		29,63	18,24	121,25	781,79	0,348	47,8	20,55	4,18	157,04	168,3	369,3	5,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,66	36,4	186,68	1262,79	0,588	106,8	21,19	4,65	444,68	179,15	468,1	7,9
	2 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
204	Макаронны отварные с сыром:	200												
	макаронны	45												
	масло сливочное	5												
	сыр российский	20	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	115,2	0,22	1,1	295,2	20,3	202,1	1,23
379	Кофейный напиток с молоком:	200												
	кофейный напиток	5												
	вода	120												
	сахар	15												
	молоко	50	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	13		125,8	14	90	0,134
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04				5,2	3,6		5,2
	ИТОГО:		19,36	19	69,32	528,52	0,164	135,2	13,22	1,1	426,2	37,9	292,1	6,564
	ОБЕД													
47	Салат из квашеной капусты:	60												
	капуста квашеная	55												
	масло растительное	5	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033		16,9	15,4	33,5	16	29,35	0,98
112	Суп с макаронными изделиями и карто	250												
	вермишель	20												
	картофель	20												
	морковь	12												
	лук репчатый	3												
	томатное пюре	9												
	масло растительное	3												
	вода	255	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1		10,1	2,82	34,98	29	68,1	1,11
302	Каша рассыпчатая гречневая:	150												
	крупа гречневая	40												
	соль	5												
	масло сливочное	10												
	вода	120	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25		0,6	14,8	135,8	204,2	4,6	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	Яйцо	1/6												
	масло сливочное	4												
	сметана	4												
	сгущеное молоко	70	18,04	12,6	27,9	295,89	0,2	24	1,5	0,3	172,9	94,5	231,2	2,7
376	Какао с молоком:	200												
	какао-порошок	4												
	молоко	100												
	вода	110												
	сахар	15	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94								
			25,3	16,5	64,82	508,01	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
	ИТОГО:		18,5	17,3	75,33	531,6	0,3	107,4	3,21	0,77	464,3	125,25	451,8	3,69
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с горохом:	250												
	картофель	100												
	горох	20												
	лук репчатый	12												
	морковь	12												
	петрушка	3												
	масло растительное	6												
	бульон костный	150	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3	7	2,9		51,2	42,7	105,7	2,5
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
304	Рис отварной:	150												
	крупа рис	40												
	масло сливочное	10												
	вода	80	4,9	7,2	48,9	279,6	0,034		0,4		1,82	21,78	91,26	0,7
260	Гуляш:	100												
	говядина 1 категория	50												
	масло растительное	5												
	лук репчатый	10												
	томатное пюре	5												
	мука	2	14,55	16,79	2,89	221	0,03		0,92	2,61	21,81	22,03	154,15	3,06
	Фрукт	100												
376	Чай с сахаром:	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		30,24	31,12	120,53	903,5	0,502	8	73,83	6,68	141,57	170,92	425,41	8,99

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,54	47,62	185,35	1411,51	0,802	115,4	77,04	7,45	605,87	296,17	877,21	12,68
	6 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром:	200												
	макароны	45												
	масло сливочное	5												
	сыр российский	20	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	115,2	0,22	1,1	295,2	20,3	202,1	1,23
379	Кофейный напиток с молоком:	200												
	кофейный напиток	5												
	вода	120												
	сахар	15												
	молоко	50	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	13		125,8	14	90	0,134
	Хлеб пшеничный:	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		19,86	19	69,32	528,52	0,164	135,2	13,22	1,62		430,2	305,3	1,804
					ОБЕД									
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
87	Щи из свежей капусты со сметан:	250												
	сметана	5												
	капуста б/к	60												
	картофель	50												
	морковь	12												
	петрушка	3												
	лук репчатый	12												
	томатное пюре	3												
	масло растительное	6												
	бульон костный	150	2,1	5,9	9,5	107,7	0,07		18,9	2,8	59,1	26,6	58,8	1
259	Жаркое по-домашнему:	230												
	говядина 1 категория	57												
	картофель	115												
	лук репчатый	11												
	томатное пюре	7												
	масло растительное	7	18,63	20,8	19,07	339	0,138		7,77		35,08	48,85	236,6	4,44
350	Кисель из черной смородины:	200												
	черная смородина замороженная	20												
	вода	150												
	сахар	15												
	крахмал картофельный	5	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01		24	0,2	8,2	4,4	9	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		24,91	27,5	77,6	671,27	0,316		56,55	3,56	134,02	149,85	352,9	11,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,77	46,5	146,92	1199,79	0,48		69,77	5,68	362,72	580,05	658,2	13,404
	7 ДЕНЬ													

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]