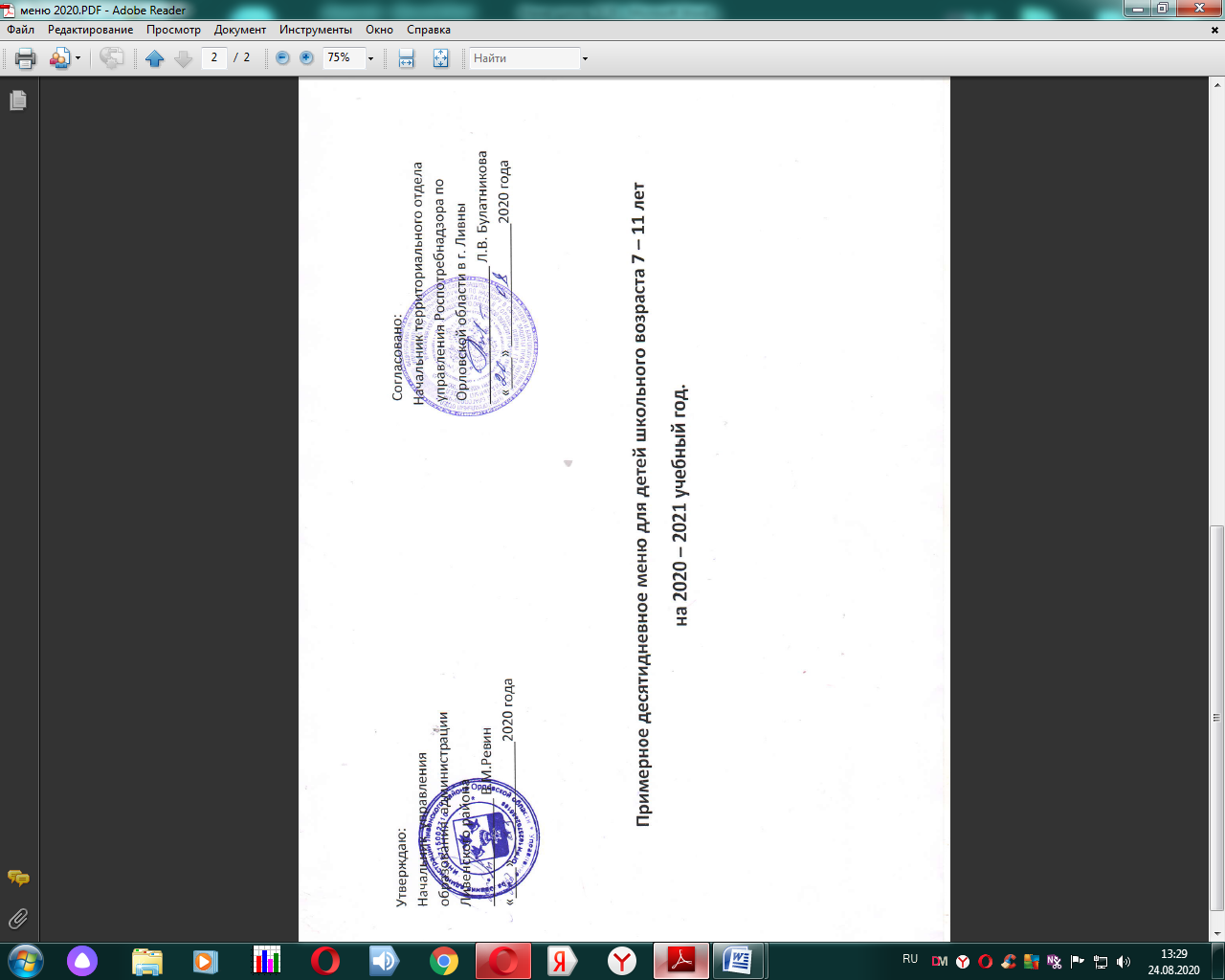


|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | | **Наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Ккал** | **Витамины (мг)** | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
|  | |  |  | | **Б** | | | **Ж** | | | **У** | |  | **В1** | **С** | **А** | | | | **Е** | | **Са** | | | | **Р** | | **Мg** | **Fе** | |
| **1 ДЕНЬ** | | |  | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
| **ЗАВТРАК** | | |  | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
| 114 | | **Каша рисовая молочная жидкая** | 200 | | 5,12 | | | 6,62 | | | | 32,61 | 210,13 | 0,07 | 1,39 | 0,05 | | | | 0,17 | | 131,85 | | | 143,73 | | | 30,36 | | 0,44 |
|  | | крупа рисовая | 30,8 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Молоко | 106,7 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Вода | 71,3 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Сахар | 5 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 286 | | **Кофейный напиток с молоком** | 200 | | 2,79 | | | 3,19 | | | | 19,71 | 118,69 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | | | | 0,05 | | 123,39 | | | 93,96 | | | 18,0 | | 0,25 |
|  | | кофейный напиток | 2 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Вода | 120 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Сахар | 15 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Молоко | 100 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 376 | | **Бутерброд с сыром** | 100 | | 6,62 | | | 9,48 | | | | 10,06 | 152,0 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | | | | 0,45 | | 198,2 | | | 159,1 | | | 19,43 | | 0,97 |
|  | | сыр «Российский» | 65 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 15 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | хлеб пшеничный | 20 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | **ИТОГО** |  | | **14,53** | | | **16,29** | | | | **62,38** | **480,82** | **0,16** | **1,83** | **0,15** | | | | **0,67** | | **453,44** | | | **396,79** | | | **67,79** | | **1,66** |
| **ОБЕД** | | |  | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
| 43 | | **Свекольник** | 250 | | 1,93 | | | 6,34 | | | 10,05 | | 104,16 | 0,08 | 11,38 | 0,21 | | | | 2,4 | | 45,65 | | | | 73,11 | | 21,66 | 1,49 | |
|  | | свекла | 80 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | картофель | 57,5 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | морковь | 12,5 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | лук репчатый | 13,4 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | масло растительное | 5 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | томат | 3,2 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | сметана | 10 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
| 7 | | **Салат из свежей капусты** | 150 | | | 2,4 | 15,3 | | | | | 5,37 | 165,9 | 0,03 | 19,95 | - | | 6,75 | | | 62,97 | | | 24,15 | | | | 12,39 | | 0,84 |
|  | | капуста | 116 | | |  |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 12 | | |  |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло растительное | 10 | | |  |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 227 | | **Макаронные изделия отварные** | 180 | | 6,62 | | | 6,34 | | | 42,36 | | 253,31 | 0,11 | - | 0,04 | | | | 1,19 | | 15,71 | | | | 66,32 | | 24,82 | 1,15 | |
|  | | макаронные изделия | 51 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | масло сливочное | 6,7 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
| 205 | | **Сосиска отварная** | 120 | | 11,35 | | | 27,5 | | | 2,69 | | 308,1 | 0,22 | - . | 0,03 | | | | 0,68 | | 30,86 | | | | 177,79 | | 20,45 | 2,3 | |
| 265 | | **Соус томатный** | 70 | | 0,38 | | | 2,5 | | | 3,67 | | 39,3 | 0,01 | 1,36 | 0,01 | | | | 0,91 | | 3,6 | | | | 11,41 | | 0,57 | 0,19 | |
|  | | Вода | 35 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | Мука пшеничная | 3,5 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | Масло сливочное | 3,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Томат | 10,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Сахар | 1,3 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | **Яйцо** | 4 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 289 | | **Напиток из сухофруктов** | 200 | | 0,68 | | | - | | 21,01 | | | 46,87 | 0,01 | 130,0 | 0,09 | | | | 0,34 | | 6,05 | | | 1,6 | | | 1,6 | | 0,31 |
|  | | Сахар | 15 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Вода | 230 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 130 | | 9,97 | | | 1,3 | | 62,4 | | | 310,7 | 0,17 | - | - | | | | - | | 29,9 | | | 42,9 | | | 113,1 | | 2,6 |
|  | | Хлеб ржаной | 90 | | 5,4 | | | 0,99 | | 36,19 | | | 182,7 | 0,07 | - | - | | | | - | | 16,2 | | | 18,0 | | | 82,8 | | 2,59 |
|  | | **ИТОГО** |  | | **38,73** | | | **60,27** | | **183,74** | | | **1410,94** | **0,7** | **162,69** | **0,38** | | | | **12,27** | | **210,94** | | | **415,28** | | | **277,39** | | **11,47** |
|  | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | | **53,26** | | | **76,56** | | **246,12** | | | **1891,76** | **0,86** | **164,52** | **0,53** | | | | **12,94** | | **664,38** | | | **812,07** | | | **445,33** | | **13,13** |
|  | | **2 ДЕНЬ** |  | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | **ЗАВТРАК** |  | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 107 | | **Каша геркулесовая молочная жидкая** | 200 | 7,24 | | | 7,21 | | | | | 40,74 | 256,81 | 0,12 | 1,38 | 0,05 | | 0,59 | | | 153,95 | | | 152,1 | | | | 30,23 | | 1,15 |
|  | | геркулес | 27 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Молоко | 106 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 377 | | **Бутерброд с колбасой** | 100 | 6,62 | | | 9,48 | | | | | 10,06 | 152,0 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | | 0,45 | | | 198,2 | | | 159,1 | | | | 19,43 | | 0,97 |
|  | | колбаса | 80 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | хлеб пшеничный | 20 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 294 | | **Чай** | 200 | | 0,07 | | | 0,01 | | | 15,31 | | 61,62 | - | 2,8 | - | | | | 0,01 | | 6,25 | | | | 3,54 | | 2,34 | 0,29 | |
|  | | чай | 50 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | вода | 150 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | сахар | 15 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | |  |  | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | Хлеб пшеничный | 70 | | 5,37 | | | 0,7 | | | 33,6 | | 167,3 | 0,09 |  | - | | | | - | | 16,1 | | | | 23,1 | | 60,9 | 1,3 | |
|  | | **ИТОГО** |  | | **19,3** | | | **17,04** | | | **99,44** | | **637,73** | **0,26** | **4,32** | **0,13** | | | | **1,05** | | **374,5** | | | | **337,84** | | **112,9** | **3,71** | |
|  | | **ОБЕД** |  | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 51 | | **Суп крестьянский с крупой** | 250 | | 2,31 | | | 7,74 | | 15,43 | | | 140,59 | 0,06 | 10,35 | 0,21 | | | | 2,39 | | 35,5 | | | 58,4 | | | 22,05 | | 0,66 |
|  | | Капуста | 37,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Картофель | 33,75 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Крупа | 10 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Морковь | 12,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Лук | 12,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Масло растительное | 5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Сметана | 10 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 233 | | **Икра свекольная** | 150 | 3,3 | | | 11,4 | | | | | 20,4 | 179,4 | 0,06 | 4,2 | | - | 5,1 | | | 55,2 | | | 86,7 | | | | 26,7 | | 2,46 |
|  | | Свекла | 143,2 |  | | |  | | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Лук | 31,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Томат | 37,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 1,9 |  | | |  | | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 181 | | **Картофель тушеный с говядиной** | 200 | | 20,49 | | | 15,75 | | 20,12 | | | 303,71 | 0,18 | 9,27 | 0,02 | | | | 0,6 | | 25,02 | | | 231,84 | | | 43,36 | | 3,6 |
|  | | Говядина | 151 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Картофель | 152 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 17,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Масло растительное | 7 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Томат | 7 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 283 | | **Компот из сухофруктов** | 200 | | 0,56 | | | - | | 27,89 | | | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | | | | 1,68 | | 49,5 | | | 44,53 | | | 32,03 | | 1,02 |
|  | | Сухофрукты | 25 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Сахар | 15 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Вода | 190 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 130 | | 9,97 | | | 1,3 | | 62,4 | | | 310,7 | 0,17 | - | - | | | | - | | 29,9 | | | 42,9 | | | 113,1 | | 2,6 |
|  | | Хлеб ржаной | 90 | | 5,4 | | | 0,99 | | 36,19 | | | 182,7 | 0,07 | - | - | | | | - | | 16,2 | | | 18,0 | | | 82,8 | | 2,59 |
|  | | **ИТОГО** |  | | **42,03** | | | **37,18** | | **182,43** | | | **1230,89** | **0,57** | **25,04** | **0,41** | | | | **9,77** | | **211,32** | | | **482,37** | | | **320,24** | | **10,33** |
|  | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | | **61,6** | | | **54,22** | | **281,87** | | | **1868,62** | **0,83** | **29,36** | **0,69** | | | | **10,82** | | **585,82** | | | **856,87** | | | **658,08** | | **14,04** |
|  | | **3 ДЕНЬ** |  | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | **ЗАВТРАК** |  | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 112 | | **Каша пшённая молочная жидкая** | 200 | | 6,04 | | | 7,27 | | 34,29 | | | 227,16 | 0,21 | 1,31 | 0,05 | | | | 0,17 | | 133,11 | | | 185,42 | | | 47,34 | | 1,21 |
|  | | крупа пшённая | 40 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Вода | 67,2 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Молоко | 100,8 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Сахар | 5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 378 | | **Бутерброд с сыром** | 100 | | 6,62 | | | 9,48 | | 10,06 | | | 152,0 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | | | | 0,45 | | 198,2 | | | 159,1 | | | 19,43 | | 0,97 |
|  | | сыр «Охотничий» | 80 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | хлеб пшеничный | 20 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 294 | | Чай | 200 | 0,07 | | | 0,01 | | | | | 15,31 | 61,62 | - | 2,8 | - | | 0,01 | | | 6,25 | | | 3,54 | | | | 2,34 | | 0,29 |
|  | | Чаи | 50 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Вода | 150 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | сахар | 15 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | **ИТОГО** |  | | **34,84** | | | **35,92** | | **139,19** | | | **1010,34** | **0,68** | **19,06** | **7,88** | | | | **1,33** | | **671,96** | | | **722,19** | | | **221,76** | | **11,81** |
|  | | **ОБЕД** |  | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 50 | | **Суп картофельный с рыбой** | 250 | | 13,21 | | | 4,11 | | 6,7 | | | 116,24 | 0,17 | 12,1 | 0,23 | | | | 0,35 | | 25,77 | | | 138,94 | | | 38,82 | | 1,45 |
|  | | Рыба (минтай) | 76,25 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Картофель | 150 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Морковь | 12,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Лук | 12,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Масло растительное | 5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 40 | | **Винегрет** | 150 | | 1,3 | | | 2,3 | | 7,3 | | | 55 | 0,03 | - | 5,18 | | | | - | | - | | | 23,23 | | | - | | 0,68 |
|  | | Свекла | 20 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Морковь | 12,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Огурцы консерв | 27,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Капуста | 20 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Лук репчатый | 17,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Масло растительное | 2,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 211 | | **Плов из отварной птицы** | 210 | | 37,2 | | | 45,33 | | 41,05 | | | 747,09 | 0,15 | 4,48 | 0,09 | | | | 1,66 | | 50,01 | | | 347,37 | | | 49,31 | | 3,44 |
|  | | Курица | 70 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Масло растительное | 22 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Лук | 14 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Морковь | 49 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Рис | 104 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 272 | Кефир | 200 | | 5,6 | | | 6,38 | | | | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | | - | | | | 240,01 | | | | 180,01 | 28,0 | | 0,2 |
|  | | Хлеб пшеничный | 130 | | 9,97 | | | 1,3 | | 62,4 | | | 310,7 | 0,17 | - | - | | | | - | | 29,9 | | | 42,9 | | | 113,1 | | 2,6 |
|  | | Хлеб ржаной | 90 | | 5,4 | | | 0,99 | | 36,19 | | | 182,7 | 0,07 | - | - | | | | - | | 16,2 | | | 18,0 | | | 82,8 | | 2,59 |
|  | | **ИТОГО** |  | | **68,44** | | | **54,13** | | **269,83** | | | **1440,73** | **0,59** | **16,58** | **5,5** | | | | **1,66** | | **131,78** | | | **588,92** | | | **284,03** | | **10,79** |
|  | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | | **103,28** | | | **90,05** | | **409,02** | | | **2451,07** | **1,69** | **35,64** | **13,38** | | | | **2,99** | | **803,74** | | | **1311,11** | | | **505,79** | | **22,6** |
|  | | **4 ДЕНЬ** |  | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | **ЗАВТРАК** |  | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 111 | | **Рожки с сахаром** | 200 | | 6,04 | | | 7,27 | | 34,29 | | | 227,16 | 0,21 | 1,31 | 0,05 | | | | 0,17 | | 133,11 | | | 185,42 | | | 47,34 | | 1,21 |
|  | | Рожки | 40 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Вода | 67,2 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Молоко | 100,8 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Сахар | 5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 379 | | **Бутерброд с повидлом** | 100 | | 6,62 | | | 9,48 | | 10,06 | | | 152,0 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | | | | 0,45 | | 198,2 | | | 159,1 | | | 19,43 | | 0,97 |
|  | | повидло | 80 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | хлеб пшеничный | 20 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 269 | | **Какао с молоком** | 200 | | 3,77 | | | 3,93 | | 25,95 | | | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | | | | 0,01 | | 124,44 | | | 109,65 | | | 26,75 | | 0,82 |
|  | | какао-порошок | 3 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | молоко | 100 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Вода | 110 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Сахар | 20 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 70 | | 5,37 | | | 0,7 | | 33,6 | | | 167,3 | 0,09 | - | - | | | | - | | 16,1 | | | 23,1 | | | 60,9 | | 1,4 |
|  | | **ИТОГО** |  | | **34,84** | | | **35,92** | | **139,19** | | | **1010,34** | **0,68** | **19,06** | **7,88** | | | | **1,33** | | **671,96** | | | **722,19** | | | **221,76** | | **11,81** |
|  | | **ОБЕД** |  | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
| 37 | | **Борщ с капустой и картофелем** | 250 | | 1,9 | | | 6,66 | | 10,81 | | | 111,11 | 0,03 | 8,75 | 0,21 | | | 2,36 | | | | 47,02 | | | | 46,21 | 19,77 | | 0,87 |
|  | | свекла | 50 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | капуста свежая | 25 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | картофель | 28,1 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | морковь | 13,1 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | лук репчатый | 6,25 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | масло растительное | 3 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | сметана | 10 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
| 19 | | **Витаминный салат** | 120 | | 0,86 | | | 5,11 | | 2,61 | | | 59,8 | 0,02 | 5,55 | - | | | - | | | | 23,28 | | | | 28,24 | 13,44 | | 0,61 |
|  | | капуста | 60,6 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | лук | 10,8 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | морковь | 35,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | масло | 3 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
| 219 | | **Каша гречневая рассыпчатая** | 200 | | 10,48 | | | 6,52 | | 54,0 | | | 316,57 | 0,29 | - | 0,04 | | | 0,58 | | | | 18,0 | | | | 197,24 | 118,03 | | 4,0 |
|  | | крупа гречневая | 69 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | масло сливочное | 6,7 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
| 189 | | **Котлеты с соусом** | 100/30 | | 15,62 | | | 16,73 | | 8,2 | | | 252,2 | 0,11 | - | 0,07 | | | 0,92 | | | | 17,61 | | | | 194,89 | 30,13 | | 3,07 |
|  | | говядина | 92,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | хлеб пшеничный | 14,8 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | сухари | 8,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | масло растительное | 5,7 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 130 | | 9,97 | | | 1,3 | | 62,4 | | | 310,7 | 0,17 | - | - | | | - | | | | 29,9 | | | | 42,9 | 113,1 | | 2,6 |
|  | | Хлеб ржаной | 90 | | 5,4 | | | 0,99 | | 36,19 | | | 182,7 | 0,07 | - | - | | |  | | | | 16,2 | | | | 18,0 | 82,8 | | 2,59 |
| 141 | **Запеканка творожная** | 150 | 29,22 | | | | | 12,11 | | | 29,1 | 342,23 | 0,09 | 0,7 | | 0,09 | 0,6 | | | 244,93 | | | 338,98 | | | | 40,11 | | 1,35 |
|  | творог | 141 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | крупа манная | 9,7 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | мука пшеничная | 12 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | Яйца | 4,5 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | Сахар | 9,7 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | ванилин | 0,015 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | сметана | 5,2 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | сухари | 5,2 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | масло сливочное | 5,2 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
| 294 | | **Чай** | 200 | 0,07 | | | 0,01 | | | | | 15,31 | 61,62 | - | 2,8 | - | | 0,01 | | | 6,25 | | | 3,54 | | | | 2,34 | | 0,29 |
|  | | Чаи | 50 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Вода | 150 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | сахар | 15 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | ИТОГО |  | | **46,1** | | | **37,57** | | | | **212,72** | **1402,1** | **31,1** | **28,3** | **0,35** | | | **4,17** | | | | **195,26** | | | | **587,02** | **401,61** | | **25,83** |
|  | | ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | | **80,94** | | | **73,49** | | | | **351,91** | **2412,44** | **31,78** | **47,36** | **8,23** | | | **5,5** | | | | **867,22** | | | | **1309,21** | **623,37** | | **37,64** |
|  | | **5 ДЕНЬ** |  | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | ЗАВТРАК |  | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
| 241 | | **Гречневая каша с сахаром** | 200 | 3,83 | | | 7,27 | | | | | 27,95 | 192,9 | 0,16 | 0,7 | 0,05 | | 0,23 | | | 47,95 | | | 105,66 | | | | 33,38 | | 1,2 |
|  | | Гречка | 193 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 7 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 376 | | **Бутерброд с сыром** | 100 | | 6,62 | | | 9,48 | | 10,06 | | | 152,0 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | | | | 0,45 | | 198,2 | | | 159,1 | | | 19,43 | | 0,97 |
|  | | сыр «Российский» | 65 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 15 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | хлеб пшеничный | 20 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 294 | | **Чай** | 200 | 0,07 | | | 0,01 | | | | | 15,31 | 61,62 | - | 2,8 | - | | 0,01 | | | 6,25 | | | 3.54 | | | | 2,34 | | 0,29 |
|  | | Чай | 50 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Вода | 150 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 15 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | | | 0,7 | | | | | 33,6 | 167,3 | 0,09 | - |  | | - | | | 16,1 | | | 23,1 | | | | 60,9 | | 1,4 |
|  | | **ИТОГО** |  | | **15,89** | | | **16,83** | | | | **86,92** | **573,82** | **0,3** | **3,64** | **0,13** | | | **0,78** | | | | **220,55** | | | | **291,4** | **116,05** | | **3** |
|  | | **ОБЕД** |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 45 | | **Суп картофельный с бобовыми** | 250 | 2,34 | | | 3,89 | | | | | 13,61 | 98,79 | 0,1 | 8,41 | 0,24 | | 0,21 | | | 18,43 | | | 59,12 | | | | 22,52 | | 0,8 |
|  | | Горох | 21,25 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | картофель | 67,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | морковь | 12,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 12,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 7 | | **Салат из свежей капусты** | 150 | 2,4 | | | 15,3 | | | | | 5,37 | 165,9 | 0,03 | 19,95 | - | | 6,75 | | | 62,97 | | | 24,15 | | | | 12,39 | | 0,84 |
|  | | капуста | 116 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 12 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло растительное | 10 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 241 | | **Картофельное пюре** | 180 | 3,83 | | | 7,27 | | | | | 27,95 | 192,9 | 0,16 | 0,7 | 0,05 | | 0,23 | | | 47,95 | | | 105,66 | | | | 33,38 | | 1,2 |
|  | | Картофель | 170 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Молоко | 24 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 6,7 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 163 | | **Рыба (филе) отварная** | 100 | 17,57 | | | 6,85 | | | | | 0,61 | 143,0 | 0,07 | 0,56 | 0,25 | | 1,54 | | | 33,5 | | | 194,59 | | | | 25,01 | | 0,54 |
|  | | Треска | 98 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 3,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Морковь | 4,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | **Яйцо** | 4 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 273 | Бифидок | 200 | | 5,6 | | | 6,38 | | | | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | | - | | | | 240,01 | | | | 180,01 | 28,0 | | 0,2 |
|  |  |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | | | 1,3 | | | | | 62,4 | 310,7 | 0,17 | - | - | | - | | | 29,9 | | | 42,9 | | | | 113,1 | | 2,6 |
|  | | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | | | 0,99 | | | | | 36,19 | 182,7 | 0,07 | - | - | | - | | | 16,2 | | | 18,0 | | | | 82,8 | | 2,59 |
|  | | **ИТОГО** |  | **44,47** | | | **50,9** | | | | | **179,39** | **1373,68** | **0,66** | **50,79** | **0,72** | | **17,16** | | | **321,42** | | | **513,1** | | | | **333,62** | | **10,43** |
|  | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **60,36** | | | **67,73** | | | | | **266,31** | **1947,5** | **0,96** | **2001,93** | **0,85** | | **17,94** | | | **541,97** | | | **804,5** | | | | **449,67** | | **13,43** |
|  | | **6 ДЕНЬ** |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | **ЗАВТРАК** |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 121 | | **Геркулесовая каша молочная** | 200 | 9,88 | | | 7,99 | | | | | 53,04 | 323,6 | 0,11 | 4,25 | 0,08 | | 0,86 | | | 118,2 | | | 130,13 | | | | 23,83 | | 1,5 |
|  | | геркулес | 30,8 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Молоко | 106,7 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Вода | 71,3 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 269 | | **Кофейный напиток** | 200 | | 3,77 | | | 3,93 | | 25,95 | | | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | | | | 0,01 | | 124,44 | | | 109,65 | | | 26,75 | | 0,82 |
|  | | Кофейный напиток | 3 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Вода | 110 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Сахар | 20 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 70 | | 5,37 | | | 0,7 | | 33,6 | | | 167,3 | 0,09 | - | - | | | | - | | 16,1 | | | 23,1 | | | 60,9 | | 1,4 |
| 376 | | **Бутерброд с колбасой** | 100 | 6,62 | | | 9,48 | | | | | 10,06 | 152,0 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | | 0,45 | | | 198,2 | | | 159,1 | | | | 19,43 | | 0,97 |
|  | | колбаса | 80 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | хлеб пшеничный | 20 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | **ИТОГО** |  | **16,57** | | | **17,48** | | | | | **78,41** | **537,22** | **016** | **7,19** | **0,16** | | **1,32** | | | **322,65** | | | **292,77** | | | | **45,61** | | **2,76** |
|  | | **ОБЕД** |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 63 | | **Щи из свежей капусты и картофеля** | 250 | 2,09 | | | 6,33 | | | | | 10,64 | 107,83 | 0,07 | 18,04 | 0,24 | | 0,22 | | | 44,23 | | | 53,63 | | | | 21,58 | | 0,77 |
|  | | капута белокочанная | 68,75 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | картофель | 40 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | морковь | 12,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 12,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло растительное | 5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | сметана | 10 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 38 | | **Салат из моркови с яблоками** | 120 | 1,08 | | | 0,18 | | | | | 8,62 | 40,40 | 0,05 | 6,25 | | - | - | | | 24,28 | | | 44,00 | | | | 30,75 | | 1,08 |
|  | | морковь | 93,8 |  | | |  | | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | яблоки | 28,4 |  | | |  | | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | сахар | 1 |  | | |  | | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 224 | | **Рис отварной** | 180 | 5,44 | | | 23,59 | | | | | 30,71 | 356,98 | 0,14 | 5,4 | 0,08 | | 4,93 | | | 57,06 | | | 191,24 | | | | 30,14 | | 1,27 |
|  | | рис | 37,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 15 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 212 | | **Птица отварная** | 100 | 26,02 | | | 26,02 | | | | | 1,39 | 346,69 | 0,1 | 1,39 | 0,19 | | 0,8 | | | 27,79 | | | 242,57 | | | | 27,79 | | 2,35 |
|  | | курица потрошенная | 128 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | морковь | 3,4 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | петрушка | 3,4 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5,7 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 271 | Бифилюкс | 200 | | 5,6 | | | 6,38 | | | | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | | - | | | | 240,01 | | | | 180,01 | 28,0 | | 0,2 |
|  | |  |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | | | 1,3 | | | | | 62,4 | 310,7 | 0,17 | - | - | | - | | | 29,9 | | | 42,9 | | | | 113,1 | | 2,6 |
|  | | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | | | 0,99 | | | | | 36,19 | 182,7 | 0,07 | - | - | | - | | | 16,2 | | | 18,0 | | | | 82,8 | | 2,59 |
|  | | **ИТОГО** |  | **51,36** | | | **67,41** | | | | | **266,14** | **1374,32** | **0,6** | **31,08** | **0,51** | | **5,95** | | | **209,36** | | | **610,82** | | | | **306,16** | | **10,69** |
|  | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **87,94** | | | **84,89** | | | | | **344,55** | **1911,54** | **0,76** | **38,27** | **0,67** | | **7,27** | | | **532,01** | | | **903,59** | | | | **351,77** | | **13,45** |
|  | | **7 ДЕНЬ** |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | **ЗАВТРАК** |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 102 | | **Каша пшенная** | 200 | 6,55 | | | 8,33 | | | | | 35,09 | 241,11 | 0,07 | 0,3 | 0,03 | | 0,14 | | | 65,22 | | | 94,41 | | | | 23,62 | | 0,52 |
|  | | крупа пшённая | 11 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Молоко | 102 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 19 | | **Витаминный салат** | 120 | | 0,86 | | | 5,11 | | 2,61 | | | 59,8 | 0,02 | 5,55 | - | | | - | | | | 23,28 | | | | 28,24 | 13,44 | | 0,61 |
|  | | капуста | 60,6 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | лук | 10,8 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | морковь | 35,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | масло | 3 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
| 527 | **Оладьи со сметаной** | 200/15 | | 12,46 | | | 11,51 | | | 108,52 | | 587,51 | 0,27 | 1,48 | 0,15 | | | | 0,68 | | 173,8 | | | | 232,15 | | 36,91 | 1,38 | |
|  | творог | 200 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | мука пшеничная | 35 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | яйца | 4 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | вода | 85 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | дрожжи прессованные | 2,5 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | сахар | 3 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | соль | 1,5 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | масло растительное | 9 | |  | | |  | | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
| 269 | | **чай** | 200 | 3,77 | | | 3,93 | | | | | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | | 0,01 | | | 124,44 | | | 109,65 | | | | 26,75 | | 0,82 |
|  | | Чай | 50 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | сахар | 15 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Вода | 150 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | | | 0,7 | | | | | 33,6 | 167,3 | 0,09 | - | - | | - | | | 16,1 | | | 23,1 | | | | 60,9 | | 1,4 |
|  | | **ИТОГО** |  | **17,99** | | | **14,16** | | | | | **97,94** | **543,33** | **0,2** | **1,6** | **5,33** | | **0,15** | | | **205,76** | | | **250,39** | | | | **111,27** | | **3,42** |
|  | | **ОБЕД** |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 47 | | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | 250 | 2,83 | | | 2,86 | | | | | 21,76 | 124,09 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | | 0,4 | | | 22,83 | | | 69,89 | | | | 29,09 | | 1,13 |
|  | | макаронные изделия | 10 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Картофель | 100 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Морковь | 12,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Петрушка | 3,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 11,6 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 3,75 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 152 | | **Каша перловая** | 180 | 5,62 | | | 12 | | | | | 39,6 | 249,48 | 0,07 | - | 0,36 | | - | | | 24,71 | | | 194,56 | | | | 23,8 . | | 1,08 |
|  | | крупа перловая | 49,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 10 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 180 | | **Гуляш из говядины** | 120 | 36,14 | | | 40,34 | | | | | 11,2 | 552,54 | 0,1 | 4,84 | 0,04 | | 0,97 | | | 28,0 | | | 278,37 | | | | 38,84 | | 4,64 |
|  | | Говядина | 100 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 6,3 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Томат | 4,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | мука пшеничная | 4,2 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 40 | | **Винегрет** | 150 | | 1,3 | | | 2,3 | | 7,3 | | | 55 | 0,03 | - | 5,18 | | | | - | | - | | | 23,23 | | | - | | 0,68 |
|  | | Свекла | 20 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Морковь | 12,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Огурцы консерв | 27,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Капуста | 20 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Лук репчатый | 17,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Масло растительное | 2,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | **Яйцо** | 4 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 278 | | **Напиток из сухофруктов** | 200 | 0,56 | | | - | | | | | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | | 1,68 | | | 49,5 | | | 44,53 | | | | 32,03 | | 1,02 |
|  | | Сухофрукты | 25 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 15 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Вода | 190 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | | | 1,3 | | | | | 62,4 | 310,7 | 0,17 | - | - | | - | | | 29,9 | | | 42,9 | | | | 113,1 | | 2,6 |
|  | | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | | | 0,99 | | | | | 36,19 | 182,7 | 0,07 | - | - | | - | | | 16,2 | | | 18,0 | | | | 82,8 | | 2,59 |
|  | | ИТОГО |  | **60,52** | | | **57,49** | | | | | **199,04** | **1534,1** | **0,57** | **16,18** | **0,82** | | **3,05** | | | **171,14** | | | **648,25** | | | | **319,66** | | **13,06** |
|  | | ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | **78,51** | | | **71,65** | | | | | **296,98** | **2077,43** | **0,77** | **17,78** | **6,15** | | **3,1** | | | **391,9** | | | **910,64** | | | | **430,93** | | **17,2** |
|  | | 8 ДЕНЬ |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | ЗАВТРАК |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 241 | | **Картофельное пюре** | 180 | 3,83 | | | 7,27 | | | | | 27,95 | 192,9 | 0,16 | 0,7 | 0,05 | | 0,23 | | | 47,95 | | | 105,66 | | | | 33,38 | | 1,2 |
|  | | Картофель | 170 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Молоко | 24 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 6,7 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | **Сельдь солёная** | 100 | 17,0 | | | 8,5 | | | | | - | 149,0 | 0,02 | 0,8 | 0,02 | | - | | | 80,0 | | | 270,0 | | | | 40,0 | | 2,4 |
| 7 | | **Салат из свежей капусты** | 150 | | | 2,4 | 15,3 | | | | | 5,37 | 165,9 | 0,03 | 19,95 | - | | 6,75 | | | 62,97 | | | 24,15 | | | | 12,39 | | 0,84 |
|  | | капуста | 116 | | |  |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 12 | | |  |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло растительное | 10 | | |  |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 27 | | Печенье | 50 | 2,4 | | | 15,3 | | | | | 5,37 |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 294 | | Чай | 200 | 0,07 | | | 0,01 | | | | | 15,31 | 61,62 | - | 2,8 | - | | 0,01 | | | 6,25 | | | 3.54 | | | | 2,34 | | 0,29 |
|  | | Чай | 50 | 2,3 | | | 1,2 | | | | | 3,3 | 112 |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Вода | 150 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 15 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | | | 0,7 | | | | | 33,6 | 167,3 | 0,09 | - |  | | - | | | 16,1 | | | 23,1 | | | | 60,9 | | 1,4 |
|  | | **ИТОГО** |  | **26,57** | | | **31,78** | | | | | **84,24** | **570,82** | **0,27** | **4,4** | **0,07** | | **6,99** | | | **150,3** | | | **402,3** | | | | **136,62** | | **5,29** |
|  | | ОБЕД |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 42 | | **Рассольник ленинградский** | 250 | 5,03 | | | 11,3 | | | | | 32,38 | 149,6 | 0,14 | 9,81 | 0,21 | | 2,42 | | | 30,1 | | | 85,8 | | | | 33,4 | | 1,16 |
|  | | Картофель | 100 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Крупа | 5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Морковь | 12,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Лук | 6,25 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло растительное | 5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сметана | 10 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 233 | | **Икра свекольная** | 180 | 3,96 | | | 13,68 | | | | | 24,48 | 215,28 | 0,07 | 5,04 | - | | 9,18 | | | 66,24 | | | 104,04 | | | | 32,04 | | 2,95 |
|  | | Свекла | 143,2 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Лук | 31,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Томат | 37,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 1,9 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 178 | | **Голубцы ленивые** | 100 | 9,37 | | | 9,55 | | | | | 7,04 | 151,72 | 0,05 | 14,42 | 0,04 | | 0,35 | | | 36,92 | | | 106,5 | | | | 21,5 | | 1,56 |
|  | | Говядина | 64,6 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Рис | 4 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 2,3 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | капуста белокочанная | 29,1 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 273 | Бифидок | 200 | | 5,6 | | | 6,38 | | | | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | | - | | | | 240,01 | | | | 180,01 | 28,0 | | 0,2 |
|  | | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | | | 1,3 | | | | | 62,4 | 310,7 | 0,17 | - | - | | - | | | 29,9 | | | 42,9 | | | | 113,1 | | 2,6 |
|  | | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | | | 0,99 | | | | | 36,19 | 182,7 | 0,07 | - | - | | - | | | 16,2 | | | 18,0 | | | | 82,8 | | 2,59 |
|  | | **ИТОГО** |  | **39,05** | | | **48,5** | | | | | **303,17** | **1254,3** | **0,57** | **34,31** | **0,25** | | **21,13** | | | **255,5** | | | **479,76** | | | | **314,86** | | **13,84** |
|  | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **65,62** | | | **80,28** | | | | | **387,41** | **1825,12** | **0,84** | **38,71** | **0,32** | | **28,12** | | | **405,8** | | | **882,06** | | | | **451,48** | | **19,13** |
|  | | **9 ДЕНЬ** |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | **ЗАВТРАК** |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 105 | | **Каша манная молочная жидкая** | 200 | 7,24 | | | 7,21 | | | | | 40,74 | 256,81 | 0,12 | 1,38 | 0,05 | | 0,59 | | | 153,95 | | | 152,1 | | | | 30,23 | | 1,15 |
|  | | крупа манная | 27 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Молоко | 106 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 379 | | **Бутерброд с повидлом** | 100 | | 6,62 | | | 9,48 | | 10,06 | | | 152,0 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | | | | 0,45 | | 198,2 | | | 159,1 | | | 19,43 | | 0,97 |
|  | | повидло | 80 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | хлеб пшеничный | 20 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 286 | | **Кофейный напиток с молоком** | 200 | 2,79 | | | 3,19 | | | | | 19,71 | 118,69 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | | 0,05 | | | 123,39 | | | 93,96 | | | | 18,0 | | 0,25 |
|  | | кофейный напиток | 2 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Вода | 120 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 15 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Молоко | 100 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | **Яблоко** | 100 | 0,4 | | | 0,4 | | | | | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,0 | 5,0 | | 0,2 | | | 16,0 | | | 11,0 | | | | 9,0 | | 2,2 |
|  | | **ИТОГО** |  | **17,05** | | | **20,28** | | | | | **80,31** | **574,5** | **0,24** | **12,82** | **5,15** | | **1,29** | | | **491,54** | | | **416,16** | | | | **76,66** | | **4,57** |
|  | | **ОБЕД** |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 56 | | **Суп-лапша домашняя** | 250 | 2,45 | | | 4,89 | | | | | 13,91 | 109,38 | 0,06 | 0,05 | 0,24 | | 0,53 | | | 15,42 | | | 43,1 | | | | 9,95 | | 0,58 |
|  | | Лапша | 22,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Лук | 6,25 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Морковь | 12,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Петрушка | 3,2 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 38 | | **Салат из моркови** | 120 | 1,08 | | | 0,18 | | | | | 8,62 | 40,40 | 0,05 | 6,25 | | - | - | | | 24,28 | | | 44,00 | | | | 30,75 | | 1,08 |
|  | | морковь | 93,8 |  | | |  | | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | сахар | 1 |  | | |  | | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 235 | | **Капуста тушеная** | 180 | 4,72 | | | 5,8 | | | | | 24,2 | 156,89 | 0,08 | 61,39 | 0,18 | | 0,36 | | | 103,44 | | | 85,8 | | | | 35,68 | | 1,63 |
|  | | капуста белокочанная | 197 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло растительное | 6,7 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Морковь | 6,7 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 7,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Томат | 10,6 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | мука пшеничная | 1,8 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 4,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 202 | | **Тефтели из говядины** | 100 | 13,09 | | | 19,32 | | | | | 13,49 | 280,2 | 0,1 | 2,14 | 0,15 | | 0,9 | | | 84,7 | | | 205,69 | | | | 30,32 | | 2,32 |
|  | | Говядина | 83 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | крупа рисовая | 7 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 2,8 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 4 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | мука пшеничная | 3,2 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 282 | | **Компот из свежих плодов** | 200 | 0,16 | | | - | | | | | 14,99 | 60,64 | 0,02 | 10,0 | 0,01 | | 0,2 | | | 20,05 | | | 15,6 | | | | 13,2 | | 1,65 |
|  | | Яблоки | 45,4 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 15 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | | | 1,3 | | | | | 62,4 | 310,7 | 0,17 | - | - | | - | | | 29,9 | | | 42,9 | | | | 113,1 | | 2,6 |
|  | | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | | | 0,99 | | | | | 36,19 | 182,7 | 0,07 | - | - | | - | | | 16,2 | | | 18,0 | | | | 82,8 | | 2,59 |
|  | | **ИТОГО** |  | **36,87** | | | **32,48** | | | | | **173,8** | **1140,91** | **0,55** | **79,83** | **0,58** | | **1,99** | | | **293,99** | | | **455,09** | | | | **315,8** | | **12,45** |
|  | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **53,92** | | | **52,76** | | | | | **254,11** | **1715,41** | **0,79** | **92,25** | **5,73** | | **3,28** | | | **785,53** | | | **871,25** | | | | **392,46** | | **17,02** |
|  | | **10 ДЕНЬ** |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | **ЗАВТРАК** |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 114 | | **Каша рисовая молочная жидкая** | 200 | 5,12 | | | 6,62 | | | | | 32,61 | 210,13 | 0,07 | 1,39 | 0,05 | | 0,17 | | | 131,85 | | | 143,73 | | | | 30,36 | | 0,44 |
|  | | крупа рисовая | 30,8 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | сахар | 5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Молоко | 106,7 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Масло сливочное | 5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | вода | 71,3 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 141 | **Запеканка творожная** | 150 | 29,22 | | | 12,11 | | | | | 29,1 | 342,23 | 0,09 | 0,7 | | 0,09 | 0,6 | | | 244,93 | | | 338,98 | | | | 40,11 | | 1,35 |
|  | творог | 141 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | крупа манная | 9,7 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | мука пшеничная | 12 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | Яйца | 4,5 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | Сахар | 9,7 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | ванилин | 0,015 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | сметана | 5,2 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | сухари | 5,2 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | масло сливочное | 5,2 | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
| 40 | | **Винегрет** | 150 | | 1,3 | | | 2,3 | | 7,3 | | | 55 | 0,03 | - | 5,18 | | | | - | | - | | | 23,23 | | | - | | 0,68 |
|  | | Свекла | 20 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Морковь | 12,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Огурцы консерв | 27,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Капуста | 20 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Лук репчатый | 17,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Масло растительное | 2,5 | |  | | |  | |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | **Яблоко** | 100 | 0,4 | | |  | | | | | 9,8 | 46 | 0,01 | 13 | 0,03 | | 0,03 | | | 16 | | | 11 | | | | 9 | | 2,2 |
| 269 | | Какао с молоком | 200 | 3,77 | | | 3,93 | | | | | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | | 0,01 | | | 124,44 | | | 109,65 | | | | 26,75 | | 0,82 |
|  | | какао-порошок | 3 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Молоко | 100 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Вода | 110 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | сахар | 20 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | **ИТОГО** |  | **9,29** | | | **10,55** | | | | | **68,36** | **410,05** | **0,12** | **15,69** | **0,1** | | **0,21** | | | **262,29** | | | **264,38** | | | | **66,11** | | **3,46** |
|  | | **ОБЕД** |  |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 48 | | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | 250 | 9,76 | | | 6,82 | | | | | 19,01 | 175,1 | 0,16 | 10,67 | 0,22 | | 0,36 | | | 21,19 | | | 150,14 | | | | 37,16 | | 2,2 |
|  | | Картофель | 113,75 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Морковь | 12,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Лук | 6,25 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 2,5 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Фарш: говядина | 54 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Лук | 4 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Яйца | 4 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 92 | | **Рагу из овощей** | 200 | 3,72 | | | 14,87 | | | | | 22,57 | 238,99 | 0,12 | 15,36 | 0,47 | | 3,8 | | | 43,3 | | | 76,93 | | | | 33,49 | | 1,4 |
|  | | Картофель | 86 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Морковь | 40 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | капуста белокочанная | 50 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Лук | 19 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло растительное | 8 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 205 | | **Сосиска отварная** | 150 | | 11,35 | | | 27,5 | | | 2,69 | | 308,1 | 0,22 | - . | 0,03 | | | | 0,68 | | 30,86 | | | | 177,79 | | 20,45 | 2,3 | |
| 278 | | **Чай** | 200 | 0,56 | | | - | | | | | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | | 1,68 | | | 49,5 | | | 44,53 | | | | 32,03 | | 1,02 |
|  | | Чай | 25 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 15 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Вода | 190 |  | | |  | | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | | | 1,3 | | | | | 62,4 | 310,7 | 0,17 | - | - | | - | | | 29,9 | | | 42,9 | | | | 113,1 | | 2,6 |
|  | | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | | | 0,99 | | | | | 36,19 | 182,7 | 0,07 | - | - | | - | | | 16,2 | | | 18,0 | | | | 82,8 | | 2,59 |
|  | | **ИТОГО** |  | **40,76** | | | **51,48** | | | | | **170,75** | **1329,38** | **0,77** | **27,25** | **0,9** | | **6,52** | | | **190,95** | | | **510,29** | | | | **319,03** | | **12,11** |
|  | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **50,05** | | | **62,03** | | | | | **239,11** | **1739,43** | **0,89** | **42,94** | **1** | | **6,73** | | | **453,24** | | | **774,67** | | | | **385,14** | | **15,57** |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | | **Наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Ккал** | **Витамины (мг)** | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
|  | |  |  | | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | **В1** | **С** | | **А** | | | **Е** | | **Са** | | | | **Р** | | **Мg** | **Fе** | |
| **1 ДЕНЬ** | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
| **ЗАВТРАК** | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
| 114 | | **Каша рисовая молочная жидкая** | 200 | | 5,12 | | 6,62 | | | 32,61 | 210,13 | 0,07 | 1,39 | | 0,05 | | | 0,17 | | 131,85 | | | 143,73 | | | 30,36 | | 0,44 |
|  | | крупа рисовая | 30,8 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | молоко | 106,7 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | вода | 71,3 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | сахар | 5 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 286 | | **Кофейный напиток с молоком** | 200 | | 2,79 | | 3,19 | | | 19,71 | 118,69 | 0,04 | 1,3 | | 0,02 | | | 0,05 | | 123,39 | | | 93,96 | | | 18,0 | | 0,25 |
|  | | кофейный напиток | 2 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | вода | 120 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | сахар | 15 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | молоко | 100 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 376 | | **Бутерброд с сыром** | 75 | | 6,62 | | 9,48 | | | 10,06 | 152,0 | 0,05 | 0,14 | | 0,08 | | | 0,45 | | 198,2 | | | 159,1 | | | 19,43 | | 0,97 |
|  | | сыр «Российский» | 45 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 10 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | хлеб пшеничный | 20 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | **ИТОГО** |  | | **14,53** | | **19,29** | | | **62,38** | **480,82** | **0,16** | **2,83** | | **0,15** | | | **0,67** | | **453,44** | | | **396,79** | | | **67,79** | | **1.66** |
| **ОБЕД** | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
| 43 | | **Свекольник** | 250 | | 1,93 | | 6,34 | | 10,05 | | 104,16 | 0,08 | 11,38 | | 0,21 | | | 2,4 | | 45,65 | | | | 73,11 | | 21,66 | 1,49 | |
|  | | свекла | 80 | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | картофель | 57,5 | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | морковь | 12,5 | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | лук репчатый | 13,4 | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | масло растительное | 5 | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | томат | 3,2 | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | сметана | 10 | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
| 7 | | **Салат из капусты** | 100 | 1,6 | | 10,2 | | | | 3,58 | 110,6 | 0,02 | 13,3 | | - | 4,5 | | | 41,98 | | | 16,1 | | | | 8,26 | | 0,56 |
|  | | капуста квашеная | 116 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 12 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло растительное | 10 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 227 | | **Макаронные изделия отварные** | 150 | | 5,62 | | 5,28 | | 35,3 | | 211,09 | 0,09 | - | | 0,03 | | | 0,99 | | 13,09 | | | | 55,27 | | 20,68 | 1,15 | |
|  | | макаронные изделия | 51 | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | масло сливочное | 6,7 | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
| 205 | | **Сосиска отварная** | 150 | | 6,62 | | 16,04 | | 1,57 | | 179,72 | 0,13 | - | | 0,02 | | | 0,4 | | 18,0 | | | | 103,71 | | 11,93 | 1,27 | |
| 265 | | Соус томатный | 50 | | 0,27 | | 1,8 | | 2,62 | | 28,07 | 0,01 | 0,97 | | 0,01 | | | 0,65 | | 2,57 | | | | 8,15 | | 0,41 | 0,19 | |
|  | | Вода | 35 | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | Мука пшеничная | 3,5 | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | Масло сливочное | 3,5 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Томат | 10,5 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Сахар | 1,3 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | **Яйцо** | 4 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 289 | | **Напиток из сухофруктов** | 200 | | 0,68 | | - | | | 21,01 | 46,87 | 0,01 | 130,0 | | 0,09 | | | 0,34 | | 6,05 | | | 1,6 | | | 1,6 | | 0,31 |
|  | | Сахар | 15 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | вода | 230 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 70 | | 5,37 | | 0,7 | | | 33,6 | 167,3 | 0,09 | - | | - | | | - | | 16,1 | | | 23,1 | | | 60,9 | | - |
|  | | Хлеб ржаной | 60 | | 3,65 | | 17,5 | | | 24,13 | 121,8 | 0,05 | - | | - | | | - | | 10,8 | | | 12,0 | | | 55,2 | | 7,73 |
|  | | **ИТОГО** |  | | **25,74** | | **57,86** | | | **131,86** | **969,61** | **0,48** | **155,65** | | **0,36** | | | **9,28** | | **154,24** | | | **293,04** | | | **180,64** | | **12,7** |
|  | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | | **40,27** | | **77,15** | | | **194,24** | **1450,43** | **0,64** | **158,48** | | **0,51** | | | **9,95** | | **607,68** | | | **689,83** | | | **248,43** | | **14,36** |
|  | | **2 ДЕНЬ** |  | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | **ЗАВТРАК** |  | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 107 | | **Каша геркулесовая молочная жидкая** | 200 | 7,24 | | 7,21 | | | | 40,74 | 256,81 | 0,12 | 1,38 | 0,05 | | 0,59 | | | 153,95 | | | 152,1 | | | | 30,23 | | 1,15 |
|  | | геркулес | 27 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Молоко | 106 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 5 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 377 | | **Бутерброд с колбасой** | 70 | 6,62 | | 9,48 | | | | 10,06 | 152,0 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | | 0,45 | | | 198,2 | | | 159,1 | | | | 19,43 | | 0,97 |
|  | | колбаса | 50 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | хлеб пшеничный | 20 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 294 | | **Чай** | 200 | | 0,07 | | 0,01 | | 15,31 | | 61,62 | - | 2,8 | - | | | | 0,01 | | 6,25 | | | | 3,54 | | 2,34 | 0,29 | |
|  | | чай | 50 | |  | |  | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | вода | 150 | |  | |  | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | сахар | 15 | |  | |  | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | | Хлеб пшеничный | 70 | | 5,37 | | 0,7 | | 33,6 | | 167,3 | 0,09 |  | - | | | | - | | 16,1 | | | | 23,1 | | 60,9 | 1,3 | |
|  | | **ИТОГО** |  | | **19,3** | | **17,04** | | **99,44** | | **637,73** | **0,26** | **4,32** | **0,13** | | | | **1,05** | | **374,5** | | | | **337,84** | | **112,9** | **3,71** | |
|  | | **ОБЕД** |  | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 51 | | **Суп крестьянский с крупой** | 250 | | 2,31 | | 7,74 | | | 15,43 | 140,59 | 0,06 | 10,35 | | 0,21 | | | 2,39 | | 35,5 | | | 58,4 | | | 22,05 | | 0,66 |
|  | | Капуста | 37,5 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Картофель | 33,75 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Крупа | 10 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Морковь | 12,5 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Лук | 12,5 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Масло растительное | 5 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Сметана | 10 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 233 | | **Икра свекольная** | 130 | 3,3 | | 11,4 | | | | 20,4 | 179,4 | 0,06 | 4,2 | | - | 5,1 | | | 55,2 | | | 86,7 | | | | 26,7 | | 2,46 |
|  | | Свекла | 143,2 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Лук | 31,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Томат | 37,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 1,9 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 181 | | **Картофель тушеный с говядиной** | 200 | | 20,49 | | 15,75 | | | 20,12 | 303,71 | 0,18 | 9,27 | | 0,02 | | | 0,6 | | 25,02 | | | 231,84 | | | 43,36 | | 3,6 |
|  | | Говядина | 151 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Картофель | 152 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 17,5 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Масло растительное | 7 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Томат | 7 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Помидор свежий | 50 | | 0,3 | | 0,1 | | | 2,1 | 9,95 | 0,1 | 12,5 | | 0,6 | | | 0,2 | | 7,0 | | | 13,0 | | | 10,0 | | 0,45 |
| 283 | | **Компот из сухофруктов** | 200 | | 0,56 | | - | | | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | | 0,18 | | | 1,68 | | 49,5 | | | 44,53 | | | 32,03 | | 1,02 |
|  | | Сухофрукты | 25 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Сахар | 15 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Вода | 190 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Хлеб ржаной | 60 | | 3,6 | | 0,66 | | | 24,13 | 121,8 | 0,05 | - | | - | | | - | | 10,8 | | | 12,0 | | | 55,2 | | 1,73 |
|  | | **ИТОГО** |  | | **27,55** | | **36,35** | | | **110,07** | **869,24** | **0,48** | **37,54** | | **1,01** | | | **9,97** | | **183,02** | | | **446,47** | | | **189,34** | | **9,92** |
|  | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | | **46,85** | | **53,39** | | | **209,51** | **1506,97** | **0,74** | **41,86** | | **1,14** | | | **11,02** | | **557,52** | | | **784,31** | | | **302,24** | | **13,63** |
|  | | **3 ДЕНЬ** |  | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | **ЗАВТРАК** |  | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 112 | | **Каша пшённая молочная жидкая** | 200 | | 6,04 | | 7,27 | 34,29 | | | 227,16 | 0,21 | 1,31 | 0,05 | | | | 0,17 | | 133,11 | | | 185,42 | | | 47,34 | | 1,21 |
|  | | крупа пшённая | 40 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Вода | 67,2 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Молоко | 100,8 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Сахар | 5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 378 | | **Бутерброд с сыром** | 75 | | 6,62 | | 9,48 | 10,06 | | | 152,0 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | | | | 0,45 | | 198,2 | | | 159,1 | | | 19,43 | | 0,97 |
|  | | сыр «Охотничий» | 55 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | хлеб пшеничный | 20 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 294 | Чай | 200 | 0,07 | | 0,01 | | | | 15,31 | 61,62 | - | 2,8 | | - | 0,01 | | | 6,25 | | | 3,54 | | | | 2,34 | | 0,29 |
|  | сахар | 15 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | вода | 150 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | чай | 15 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | **ИТОГО** |  | | **34,84** | | **35,92** | **139,19** | | | **1010,34** | **0,68** | **19,06** | **7,88** | | | | **1,33** | | **671,96** | | | **722,19** | | | **221,76** | | **11,81** |
|  | | **ОБЕД** |  | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 50 | | **Суп картофельный с рыбой** | 250 | | 13,21 | | 4,11 | | | 6,7 | 116,24 | 0,17 | 12,1 | | 0,23 | | | 0,35 | | 25,77 | | | 138,94 | | | 38,82 | | 1,45 |
|  | | Рыба (минтай) | 76,25 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Картофель | 150 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Морковь | 12,5 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Лук | 12,5 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Масло растительное | 5 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 40 | | **Винегрет** | 120 | | 1,3 | | 2,3 | 7,3 | | | 55 | 0,03 | - | 5,18 | | | | - | | - | | | 23,23 | | | - | | 0,68 |
|  | | Свекла | 20 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Морковь | 12,5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Огурцы консерв | 27,5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Капуста | 20 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Лук репчатый | 17,5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Масло растительное | 2,5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 211 | | **Плов из отварной птицы** | 200 | | 37,2 | | 45,33 | | | 41,05 | 747,09 | 0,17 | 2,1 | | 0,09 | | | 1,66 | | 54,1 | | | 396,06 | | | 96,06 | | 3,58 |
|  | | Курица | 70 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Масло растительное | 11 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Лук | 22 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Морковь | 14 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Рис | 49 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 272 | Кефир | 200 | | 5,6 | | 6,38 | | | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | | - | | | | 240,01 | | | | 180,01 | 28,0 | | 0,2 |
|  | | Хлеб пшеничный | 70 | | 5,37 | | 0,7 | | | 33,6 | 67,3 | 0,09 | - | | - | | | - | | 16,1 | | | 23,1 | | | 60,9 | | 1,4 |
|  | | Хлеб ржаной | 60 | | 3,6 | | 0,66 | | | 24,13 | 121,8 | 0,05 | - | | - | | | - | | 10,8 | | | 12,0 | | | 55,2 | | 1,73 |
|  | | **ИТОГО** |  | | **62,04** | | **53,1** | | | **228,97** | **1136,45** | **0,34** | **14,2** | | **5,5** | | | **2,01** | | **116,67** | | | **599,81** | | | **250,98** | | **8,87** |
|  | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | | **96,88** | | **89,02** | | | **368,16** | **2146,79** | **1,02** | **33,26** | | **13,38** | | | **3,34** | | **788,63** | | | **1322** | | | **472,74** | | **11,81** |
|  | | **4 ДЕНЬ** |  | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | **ЗАВТРАК** |  | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 111 | | **Рожки с сахаром** | 200 | | 6,04 | | 7,27 | 34,29 | | | 227,16 | 0,21 | 1,31 | 0,05 | | | | 0,17 | | 133,11 | | | 185,42 | | | 47,34 | | 1,21 |
|  | | Рожки | 40 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Вода | 67,2 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Молоко | 100,8 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Сахар | 5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 379 | | **Бутерброд с повидлом** | 65 | | 6,62 | | 9,48 | 10,06 | | | 152,0 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | | | | 0,45 | | 198,2 | | | 159,1 | | | 19,43 | | 0,97 |
|  | | повидло | 45 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | хлеб пшеничный | 20 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 269 | | **Какао с молоком** | 200 | | 3,77 | | 3,93 | 25,95 | | | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | | | | 0,01 | | 124,44 | | | 109,65 | | | 26,75 | | 0,82 |
|  | | какао-порошок | 3 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | молоко | 100 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Вода | 110 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Сахар | 20 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 70 | | 5,37 | | 0,7 | 33,6 | | | 167,3 | 0,09 | - | - | | | | - | | 16,1 | | | 23,1 | | | 60,9 | | 1,4 |
|  | | **ИТОГО** |  | | **34,84** | | **35,92** | **139,19** | | | **1010,34** | **0,68** | **19,06** | **7,88** | | | | **1,33** | | **671,96** | | | **722,19** | | | **221,76** | | **11,81** |
|  | | **ОБЕД** |  | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
| 37 | | **Борщ с капустой и картофелем** | 250 | | 1,9 | | 6,66 | | | 10,81 | 111,11 | 0,03 | 8,75 | | 0,21 | | 2,36 | | | | 47,02 | | | | 46,21 | 19,77 | | 0,87 |
|  | | свекла | 50 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | капуста свежая | 25 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | картофель | 28,1 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | морковь | 13,1 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | лук репчатый | 6,25 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | масло растительное | 3 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | сметана | 10 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
| 17 | | **Витаминный салат** | 100 | | 0,86 | | 5,11 | 2,61 | | | 59,8 | 0,02 | 5,55 | - | | | - | | | | 23,28 | | | | 28,24 | 13,44 | | 0,61 |
|  | | капуста | 60,6 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | лук | 10,8 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | морковь | 35,5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | масло | 3 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
| 219 | | **Каша гречневая рассыпчатая** | 150 | | 8,73 | | 5,43 | | | 45,0 | 263,81 | 0,24 | - | | 0,03 | | 0,48 | | | | 15,0 | | | | 164,37 | 98,36 | | 3,3 |
|  | | крупа гречневая | 69 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | масло сливочное | 6,7 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
| 189 | | **Котлеты с соусом** | 100 | | 12,5 | | 13,39 | | | 6,56 | 202,0 | 0,09 | - | | 0,06 | | 0,74 | | | | 14,09 | | | | 155,91 | 24,08 | | 2,46 |
|  | | Говядина | 79,3 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | Сухари | 5 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | масло растительное | 2,7 | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 7 | | 5,37 | | 0,7 | | | 33,6 | 67,3 | 0,09 | - | | - | | - | | | | 16,1 | | | | 23,1 | 60,9 | | 1,4 |
|  | | Хлеб ржаной | 6 | | 3,6 | | 0,66 | | | 24,13 | 121,8 | 0,05 | - | | - | | - | | | | 10,8 | | | | 12,0 | 55,2 | | 1,73 |
| 141 | **Запеканка творожная** | 150 | 29,22 | | 12,11 | | | | 29,1 | 342,23 | 0,09 | 0,7 | | 0,09 | 0,6 | | | 244,93 | | | 338,98 | | | | 40,11 | | 1,35 |
|  | творог | 141 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | крупа манная | 9,7 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | мука пшеничная | 12 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | Яйца | 4,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | Сахар | 9,7 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | ванилин | 0,015 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | сметана | 5,2 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | сухари | 5,2 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | масло сливочное | 5,2 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
| 294 | | **Чай** | 200 | 0,07 | | 0,01 | | | | 15,31 | 61,62 | - | 2,8 | - | | 0,01 | | | 6,25 | | | 3.54 | | | | 2,34 | | 0,29 |
|  | | Чай | 50 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Вода | 150 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 15 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | ИТОГО |  | | **33,03** | | **31,96** | | | **138,02** | **887,44** | **0,52** | **17,1** | | **0,3** | | **3,59** | | | | **132,54** | | | | **433,37** | **274,09** | | **11,56** |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | | **67,87** | | **67,88** | | | **277,21** | **1897,78** | **1,2** | **33,16** | | **8,18** | | **4,92** | | | | **804,5** | | | | **1155,56** | **495,85** | | **23,37** |
|  | **5 ДЕНЬ** |  | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  | |  | |  | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
| 241 | | **Гречневая каша с сахаром** | 180 | 3,83 | | 7,27 | | | | 27,95 | 192,9 | 0,16 | 0,7 | 0,05 | | 0,23 | | | 47,95 | | | 105,66 | | | | 33,38 | | 1,2 |
|  | | Гречка | 170 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 6,7 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 376 | | **Бутерброд с сыром** | 65 | | 6,62 | | 9,48 | 10,06 | | | 152,0 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | | | | 0,45 | | 198,2 | | | 159,1 | | | 19,43 | | 0,97 |
|  | | сыр «Российский» | 40 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | хлеб пшеничный | 20 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 294 | | **Чай** | 200 | 0,07 | | 0,01 | | | | 15,31 | 61,62 | - | 2,8 | - | | 0,01 | | | 6,25 | | | 3.54 | | | | 2,34 | | 0,29 |
|  | | Чай | 20 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Вода | 170 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 10 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | | 0,7 | | | | 33,6 | 167,3 | 0,09 | - |  | | - | | | 16,1 | | | 23,1 | | | | 60,9 | | 1,4 |
|  | | **ИТОГО** |  | | **15,89** | | **16,83** | | | **86,92** | **573,82** | **0,3** | **3,64** | **0,13** | | | **0,78** | | | | **220,55** | | | | **291,4** | **116,05** | | **3** |
|  | | **ОБЕД** |  |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 45 | | **Суп картофельный с бобовыми** | 250 | 2,34 | | 3,89 | | | | 13,61 | 98,79 | 0,1 | 8,41 | 0,24 | | 0,21 | | | 18,43 | | | 59,12 | | | | 22,52 | | 0,8 |
|  | | Горох | 21,25 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | картофель | 67,5 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | морковь | 12,5 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 12,5 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 7 | | **Салат из свежей капусты** | 150 | 2,4 | | 15,3 | | | | 5,37 | 165,9 | 0,03 | 19,95 | - | | 6,75 | | | 62,97 | | | 24,15 | | | | 12,39 | | 0,84 |
|  | | капуста | 116 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 12 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло растительное | 10 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 241 | | **Картофельное пюре** | 180 | 3,83 | | 7,27 | | | | 27,95 | 192,9 | 0,16 | 0,7 | 0,05 | | 0,23 | | | 47,95 | | | 105,66 | | | | 33,38 | | 1,2 |
|  | | Картофель | 170 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Молоко | 24 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 6,7 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 163 | | **Рыба (филе) отварная** | 100 | 17,57 | | 6,85 | | | | 0,61 | 143,0 | 0,07 | 0,56 | 0,25 | | 1,54 | | | 33,5 | | | 194,59 | | | | 25,01 | | 0,54 |
|  | | Треска | 93 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 3,5 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Морковь | 3,5 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | **Яйцо** | 4 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 273 | Бифидок | 200 | | 5,6 | | 6,38 | | | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | | - | | | | 240,01 | | | | 180,01 | 28,0 | | 0,2 |
|  | | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | | 1,3 | | | | 62,4 | 310,7 | 0,17 | - | - | | - | | | 29,9 | | | 42,9 | | | | 113,1 | | 2,6 |
|  | | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | | 0,99 | | | | 36,19 | 182,7 | 0,07 | - | - | | - | | | 16,2 | | | 18,0 | | | | 82,8 | | 2,59 |
|  | | **ИТОГО** |  | **44,47** | | **50,9** | | | | **179,39** | **1373,68** | **0,66** | **50,79** | **0,72** | | **17,16** | | | **321,42** | | | **513,1** | | | | **333,62** | | **10,43** |
|  | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **60,36** | | **67,73** | | | | **266,31** | **1947,5** | **0,96** | **2001,93** | **0,85** | | **17,94** | | | **541,97** | | | **804,5** | | | | **449,67** | | **13,43** |
|  | **6 ДЕНЬ** |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 121 | Геркулесовая каша молочная | 200 | 9,88 | | 7,99 | | | | 53,04 | 323,6 | 0,11 | 4,25 | | 0,08 | 0,86 | | | 118,2 | | | 130,13 | | | | 23,83 | | 1,5 |
|  | геркулес | 40 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Сахар | 8 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | молоко | 106,7 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Вода | 71,3 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Масло сливочнное | 5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 269 | | **Кофейный напиток** | 200 | | 3,77 | | 3,93 | 25,95 | | | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | | | | 0,01 | | 124,44 | | | 109,65 | | | 26,75 | | 0,82 |
|  | | Кофейный напиток | 3 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Вода | 110 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Сахар | 20 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 376 | Бутерброд с колбасой | 70 | 6,62 | | 9,48 | | | | 10,06 | 152,0 | 0,05 | 0,14 | | 0,08 | 0,45 | | | 198,2 | | | 159,1 | | | | 19,43 | | 0,97 |
|  | Колбаса | 50 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | **Итого** |  | **16,57** | | **17,48** | | | | **78,41** | **537,22** | **0,16** | **7,19** | | **0,16** | **1,32** | | | **322,65** | | | **292,77** | | | | **45,6** | | **2,76** |
| 63 | **ОБЕД** |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | **Щи из свежей капусты и картофеля** | 250 | 2.09 | | 6,33 | | | | 10,64 | 107,83 | 0.07 | 18.04 | | 0.24 | 0.22 | | | 44,23 | | | 53,63 | | | | 21,58 | | 0.77 |
|  | капута белокочанная | 68,75 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Картофель | 40 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Морковь | 12,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | лук репчатый | 12,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | масло растительное | 5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | сметана | 10 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 38 | **Салат из моркови с яблоками** | 100 | 1,08 | | 0,18 | | | | 8,62 | 40,40 | 0,05 | 6,25 | | - | - | | | 24,28 | | | 44,00 | | | | 30,75 | | 1,08 |
|  | морковь | 64 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | яблоки | 35 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | сахар | 1 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 223 | **Рис отварной** | 150 | 4,53 | | 19,66 | | | | 25,59 | 297,48 | 0,12 | 4,5 | | 0,07 | 4,11 | | | 47,55 | | | 159,37 | | | | 25,12 | | 1,06 |
|  | рис | 37,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | масло сливочное | 15 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 212 | **Птица отварная** | 80 | 20,82 | | 20,82 | | | | 1,11 | 277,35 | 0,08 | 1,11 | | 0,15 | 0,64 | | | 22,23 | | | 194,06 | | | | 22,23 | | 1,88 |
|  | курица потрошенная | 74 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Морковь | 3,3 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | масло сливочное | 2,7 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 271 | Бифилюкс | 200 | | 5,6 | | 6,38 | | | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | | - | | | | 240,01 | | | | 180,01 | 28,0 | | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | | 0,7 | | | | 33,6 | 67,3 | 0,09 | - | | - | - | | | 16,1 | | | 23,1 | | | | 60,9 | | 1,4 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,6 | | 0,66 | | | | 24,13 | 121,8 | 0,05 | - | | - | - | | | 10,8 | | | 12,0 | | | | 55,2 | | 1,73 |
|  | **ИТОГО** |  | **38,85** | | **48,35** | | | | **219,88** | **941,18** | **0,46** | **29,9** | | **0,46** | **4,97** | | | **175,09** | | | **504,64** | | | | **215,78** | | **7,95** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **55,42** | | **65,83** | | | | **298,29** | **1478,40** | **0,62** | **37,09** | | **0,62** | **6,29** | | | **500,74** | | | **797,41** | | | | **261,38** | | **10,71** |
|  | **7 ДЕНЬ** |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 102 | | **Каша пшенная** | 200 | 6,55 | | 8,33 | | | | 35,09 | 241,11 | 0,07 | 0,3 | 0,03 | | 0,14 | | | 65,22 | | | 94,41 | | | | 23,62 | | 0,52 |
|  | | крупа пшённая | 11 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Молоко | 102 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 5 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 17 | | **Витаминный салат** | 100 | | 0,86 | | 5,11 | 2,61 | | | 59,8 | 0,02 | 5,55 | - | | | - | | | | 23,28 | | | | 28,24 | 13,44 | | 0,61 |
|  | | капуста | 60,6 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | лук | 10,8 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | морковь | 35,5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | | масло | 3 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
| 527 | **Оладьи со сметаной** | 200/15 | | 12,46 | | 11,51 | | 108,52 | | 587,51 | 0,27 | 1,48 | 0,15 | | | | 0,68 | | 173,8 | | | | 232,15 | | 36,91 | 1,38 | |
|  | творог | 150 | |  | |  | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | мука пшеничная | 85 | |  | |  | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | яйца | 4 | |  | |  | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | вода | 85 | |  | |  | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | дрожжи прессованные | 2,5 | |  | |  | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | сахар | 3 | |  | |  | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | соль | 1,5 | |  | |  | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | масло растительное | 9 | |  | |  | |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  | |
|  | **Яйцо** | 4 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 269 | | **Чай** | 200 | 3,77 | | 3,93 | | | | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | | 0,01 | | | 124,44 | | | 109,65 | | | | 26,75 | | 0,82 |
|  | | Чай | 50 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | сахар | 15 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Вода | 150 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | | 0,7 | | | | 33,6 | 167,3 | 0,09 | - | - | | - | | | 16,1 | | | 23,1 | | | | 60,9 | | 1,4 |
|  | | **ИТОГО** |  | **17,99** | | **14,16** | | | | **97,94** | **543,33** | **0,2** | **1,6** | **5,33** | | **0,15** | | | **205,76** | | | **250,39** | | | | **111,27** | | **3,42** |
|  | | **ОБЕД** |  |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 47 | | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | 250 | 2,83 | | 2,86 | | | | 21,76 | 124,09 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | | 0,4 | | | 22,83 | | | 69,89 | | | | 29,09 | | 1,13 |
|  | | макаронные изделия | 10 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Картофель | 100 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Морковь | 12,5 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Петрушка | 3,5 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 11,6 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 3,75 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 152 | | **Каша перловая** | 180 | 5,62 | | 12 | | | | 39,6 | 249,48 | 0,07 | - | 0,36 | | - | | | 24,71 | | | 194,56 | | | | 23,8 . | | 1,08 |
|  | | крупа перловая | 49,5 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 10 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 180 | | **Гуляш из говядины** | 100 | 36,14 | | 40,34 | | | | 11,2 | 552,54 | 0,1 | 4,84 | 0,04 | | 0,97 | | | 28,0 | | | 278,37 | | | | 38,84 | | 4,64 |
|  | | Говядина | 85,5 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло сливочное | 5,4 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 5,4 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Томат | 2,5 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | мука пшеничная | 1,2 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 40 | | **Винегрет** | 150 | | 1,3 | | 2,3 | 7,3 | | | 55 | 0,03 | - | 5,18 | | | | - | | - | | | 23,23 | | | - | | 0,68 |
|  | | Свекла | 20 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Морковь | 12,5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Огурцы консерв | 27,5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Капуста | 20 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Лук репчатый | 17,5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Масло растительное | 2,5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 278 | | **Напиток из сухофруктов** | 200 | 0,56 | | - | | | | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | | 1,68 | | | 49,5 | | | 44,53 | | | | 32,03 | | 1,02 |
|  | | Сухофрукты | 25 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Сахар | 15 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Вода | 190 |  | |  | | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | | 1,3 | | | | 62,4 | 310,7 | 0,17 | - | - | | - | | | 29,9 | | | 42,9 | | | | 113,1 | | 2,6 |
|  | | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | | 0,99 | | | | 36,19 | 182,7 | 0,07 | - | - | | - | | | 16,2 | | | 18,0 | | | | 82,8 | | 2,59 |
|  | | ИТОГО |  | **60,52** | | **57,49** | | | | **199,04** | **1534,1** | **0,57** | **16,18** | **0,82** | | **3,05** | | | **171,14** | | | **648,25** | | | | **319,66** | | **13,06** |
|  | | ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | **78,51** | | **71,65** | | | | **296,98** | **2077,43** | **0,77** | **17,78** | **6,15** | | **3,1** | | | **391,9** | | | **910,64** | | | | **430,93** | | **17,2** |
|  | 8 ДЕНЬ |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | ЗАВТРАК |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 241 | **Картофельное пюре** | 200 | 3,19 | | 6,06 | | | | 23,29 | 160,75 | 0,13 | 0,58 | | 0,04 | 0,19 | | | 39,96 | | | 88,05 | | | | 27,82 | | 1,0 |
|  | Картофель | 200 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Молоко | 24 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | масло сливочное | 6,7 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | **Сельдь солёная** | 80 | 13,6 | | 6,8 | | | | - | 119,2 | 0,02 | 0,64 | | 0,02 | - | | | 64,0 | | | 216,0 | | | | 32,0 | | 1,92 |
| 7 | | **Салат из свежей капусты** | 150 | 2,4 | | 15,3 | | | | 5,37 | 165,9 | 0,03 | 19,95 | | - | 6,75 | | | 62,97 | | | 24,15 | | | | 12,39 | | 0,84 |
|  | | капуста | 116 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | лук репчатый | 12 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | | масло растительное | 10 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 27 | | **Печенье** | 50 | 2,4 | | 15,3 | | | | 5,37 |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 294 | Чай | 200 | 0,07 | | 0,01 | | | | 15,31 |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Чай | 150 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Вода | 15 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Сахар | 40 | 3,07 | | 0,4 | | | | 19,2 | 95,6 | 0,05 | - | | - | - | | | 9,2 | | | 13,2 | | | | 34,8 | | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | | 0,7 | | | | 33,6 | 167,3 | 0,09 | - | | - | - | | | 16,1 | | | 23,1 | | | | 60,9 | | 1,4 |
|  | **ИТОГО** |  | **22,33** | | **28,57** | | | | **61,18** | **437,17** | **0,2** | **4,02** | | **0,06** | **0,2** | | | **119,41** | | | **320,79** | | | | **96,96** | | **4,01** |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 42 | **Рассольник ленинградский** | 250 | 5,03 | | 11,3 | | | | 32,38 | 149,6 | 0,14 | 9,81 | | 0,21 | 2,42 | | | 30,1 | | | 85,8 | | | | 33,4 | | 1,16 |
|  | картофель | 100 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Крупа | 5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| : | морковь | 12,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Лук | 6,25 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | огурцы солёные | 17,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | масло растительное | 5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | сметана | 10 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 233 | **Икра свекольная** | 130 | 3,3 | | 11,4 | | | | 20,4 | 179,4 | 0,06 | 4,2 | | - | 5,1 | | | 55,2 | | | 86,7 | | | | 26,7 | | 2,46 |
|  | Свекла | 143,2 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Лук | 31,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Томат | 37,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Сахар | 1,9 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 178 | **Голубцы ленивые** | 80 | 7,5 | | 7,64 | | | | 5,63 | 121,38 | 0,04 | 11,54 | | 0,03 | 0,28 | | | 29,54 | | | 85,5 | | | | 17,2 | | 1,25 |
|  | Говядина | 53,6 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Рис | 4 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | масло сливочное | 2,3 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | капуста белокочанная | 20,1 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 273 | Бифидок | 200 | | 5,6 | | 6,38 | | | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | | - | | | | 240,01 | | | | 180,01 | 28,0 | | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | | 0,7 | | | | 33,6 | 67,3 | 0,09 | - | | - | - | | | 16,1 | | | 23,1 | | | | 60,9 | | 1,4 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,6 | | 0,66 | | | | 24,13 | 121,8 | 0,05 | - | | - | - | | | 10,8 | | | 12,0 | | | | 55,2 | | 1,73 |
|  | **ИТОГО** |  | **29,46** | | **43,1** | | | | **252,73** | **847,67** | **0,82** | **29,75** | | **0,24** | **12,2** | | | **206,84** | | | **398,28** | | | | **220,1** | | **10,49** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **51,79** | | **71,67** | | | | **313,91** | **1284,84** | **1,02** | **33,77** | | **0,3** | **12,4** | | | **326,25** | | | **719,7** | | | | **317,06** | | **14,59** |
|  | **9 ДЕНЬ** |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | **ЗАВРАК** |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | **Каша манная молочная жидкая** | 200 | 7,24 | | 7,21 | | | | 40,74 | 256,81 | 0,12 | 1,38 | | 0,05 | 0,59 | | | 153,95 | | | 152,1 | | | | 30,23 | | 1,15 |
|  | крупа манная | 27 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Молоко | 106 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Сахар | 5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | масло сливочное | 5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 379 | | **Бутерброд с повидлом** | 60 | | 6,62 | | 9,48 | 10,06 | | | 152,0 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | | | | 0,45 | | 198,2 | | | 159,1 | | | 19,43 | | 0,97 |
|  | | повидло | 40 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | хлеб пшеничный | 20 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
| 286 | **Кофейный напиток с молоком** | 200 | 2,79 | | 3,19 | | | | 19,71 | 118,69 | 0,04 | 1,3 | | 0,02 | 0,05 | | | 123,39 | | | 93,96 | | | | 18,0 | | 0,25 |
|  | кофейный напиток | 2 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Вода | 120 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Сахар | 15 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Молоко | 100 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | **ИТОГО** |  | **16,65** | | **19,88** | | | | **70,51** | **527,5** | **0,21** | **2,82** | | **0,15** | **1,09** | | | **475,54** | | | **405,16** | | | | **67,66** | | **2,37** |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 56 | **Суп-лапша домашняя** | 250 | 2,45 | | 4,89 | | | | 13,91 | 109,38 | 0,06 | 0,05 | | 0,24 | 0,53 | | | 15,42 | | | 43,1 | | | | 9,95 | | 0,58 |
|  | Лапша | 22,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Лук | 6,25 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Морковь | 12,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | масло сливочное | 5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Петрушка | 3,2 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 38 | **Салат из моркови** | 100 | 1,08 | | 0,18 | | | | 8,62 | 40,40 | 0,05 | 6,25 | | - | - | | | 24,28 | | | 44,00 | | | | 30,75 | | 1,08 |
|  | морковь | 93,8 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | сахар | 1 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 235 | **Капуста тушеная** | 150 | 3,93 | | 4,84 | | | | 20,17 | 130,74 | 0,07 | 51,16 | | 0,15 | 0,3 | | | 86,2 | | | 71,5 | | | | 29,73 | | 1,36 |
|  | капуста белокочанная | 197 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | масло растительное | 6,7 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Морковь | 6,7 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | лук репчатый | 7,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Томат | 10,6 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | мука пшеничная | 1,8 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | сахар | 4,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 202 | Тефтели из говядины | 80 | 10,47 | | 15,46 | | | | 10,79 | 224,16 | 0,08 | 1,71 | | 0,12 | 0,72 | | | 67,67 | | | 164,55 | | | | 24,26 | | 1,86 |
|  | Говядина | 66 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | крупа рисовая | 7 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | лук репчатый | 2 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | масло сливочное | 2,3 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | мука пшеничная | 2,7 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 282 | **Компот из свежих плодов** | 200 | 0,16 | | - | | | | 14,99 | 60,64 | 0,02 | 10,0 | | 0,01 | 0,2 | | | 20,05 | | | 15,6 | | | | 13,2 | | 1,65 |
|  | Яблоки | 45,4 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Сахар | 15 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | | 0,7 | | | | 33,6 | 67,3 | 0,09 | - | | - | - | | | 16,1 | | | 23,1 | | | | 60,9 | | 1,4 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,6 | | 0,66 | | | | 24,13 | 121,8 | 0,05 | - | | - | - | | | 10,8 | | | 12,0 | | | | 55,2 | | 1,73 |
|  | **ИТОГО** |  | **27,06** | | **26,73** | | | | **126,21** | **754,42** | **0,42** | **69,17** | | **0,52** | **1,75** | | | **240,52** | | | **373,85** | | | | **214,99** | | **9,66** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **43,71** | | **46,6** | | | | **196,72** | **1281,92** | **0,63** | **71,99** | | **0,67** | **2,84** | | | **716,06** | | | **779,01** | | | | **282,65** | | **12,03** |
|  | **10 ДЕНЬ** |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 114 | **Каша рисовая молочная жидкая** | 200 | 5,12 | | 6,62 | | | | 32,61 | 210,13 | 0.07 | 1,39 | | 0,05 | 0,17 | | | 131,851 | | | 143,73 | | | | 30,36 | | 0,44 |
|  | крупа рисовая | 30.8 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | молоко | 100 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | вода | 100 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | сахар | 3 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 141 | **Запеканка творожная** | 150 | 29,22 | | 12,11 | | | | 29,1 | 342,23 | 0,09 | 0,7 | | 0,09 | 0,6 | | | 244,93 | | | 338,98 | | | | 40,11 | | 1,35 |
|  | творог | 141 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | крупа манная | 9,7 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | мука пшеничная | 12 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | Яйца | 4,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | Сахар | 9,7 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | ванилин | 0,015 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | сметана | 5,2 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | сухари | 5,2 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
|  | масло сливочное | 5,2 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | |  |
| 40 | | **Винегрет** | 150 | | 1,3 | | 2,3 | 7,3 | | | 55 | 0,03 | - | 5,18 | | | | - | | - | | | 23,23 | | | - | | 0,68 |
|  | | Свекла | 20 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Морковь | 12,5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Огурцы консерв | 27,5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Капуста | 20 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Лук репчатый | 17,5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Масло растительное | 2,5 | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |
|  | **Яблоко** | 100 | 0,4 | |  | | | | 9,8 | 46 | 0,01 | 13 | | 0,03 | 0,03 | | | 16 | | | 11 | | | | 9 | | 2,2 |
| 2 | **Какао с молоком** | 200 | 3,77 | | 3,93 | | | | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,3 | | 0,02 | 0,01 | | | 124,44 | | | 109,65 | | | | 26,75 | | 0,82 |
|  | какао-порошок | 5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Молоко | 100 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Вода | 75 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Сахар | 20 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | **ИТОГО** |  | **9,29** | | **10,55** | | | | **68,36** | **410,05** | **0,12** | **15,69** | | **0,1** | **0,21** | | | **272,29** | | | **264,38** | | | | **66,11** | | **3,46** |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 48 | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | 250 | 9,76 | | 6,82 | | | | 19,01 | 175,1 | 0,16 | 10,67 | | 0,22 | 0,36 | | | 21,19 | | | 150,14 | | | | 37,16 | | 2,2 |
|  | Картофель | 113,75 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Морковь | 12,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Лук | 6,25 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | масло сливочное | 2,5 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Фарш: говядина | 54 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Лук | 4 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Яйца | 4 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 92 | **Рагу из овощей** | 200 | 3,72 | | 14,87 | | | | 22,57 | 238,99 | 0,12 | 15,36 | | 0,47 | 3,8 | | | 43,3 | | | 76,93 | | | | 33,49 | | 1,4 |
|  | Картофель | 86 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Морковь | 40 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | капуста белокочанная | 50 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Лук | 19 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Масло растительное | 8 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
| 205 | | **Сосиска отварная** | 120 | | 11,35 | | 27,5 | | 2,69 | | 308,1 | 0,22 | - . | 0,03 | | | | 0,68 | | 30,86 | | | | 177,79 | | 20,45 | 2,3 | |
| 278 | **Чай** | 200 | 0,56 | | - | | | | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | | 0,18 | 1,68 | | | 49,5 | | | 44,53 | | | | 32,03 | | 1,02 |
|  | Чай | 25 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Сахар | 15 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Вода | 190 |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | | 0,7 | | | | 33,6 | 67,3 | 0,09 | - | | - | - | | | 16,1 | | | 23,1 | | | | 60,9 | | 1,4 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,6 | | 0,66 | | | | 24,13 | 121,8 | 0,05 | - | | - | - | | | 10,8 | | | 12,0 | | | | 55,2 | | 1,73 |
|  | **ИТОГО** |  | **34,36** | | **50,55** | | | | **129,98** | **1025,08** | **0,67** | **27,25** | | **0,9** | **6,52** | | | **171,75** | | | **484,49** | | | | **239,23** | | **10,05** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **43,65** | | **61,1** | | | | **198,34** | **1435,13** | **16,36** | **42,94** | | **1** | **6,73** | | | **444,04** | | | **748,87** | | | | **305,34** | | **13,51** |