

[illegible]

свежих огурцов и помидоров	150/180	2,59	3,39	26,85	150,12	0,76	5			120	35		16,7
Напиток из плодов и ягод	200	0,33	-	22,66	91,98	0,14	0,49			2		0,44	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Яблоко свежее													
ВСЕГО		28,55	25,17	102,6	758,33	139,1	5,55	0	0,26	161,1	381,2	100,6	36,22
3-ий день													
ОБЕД													
Салат из свеклы	60	1,03	2,04	5,25	32,17	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60	55	20			23	27	46,7	0,18
Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,17		0,1		4,9	95	10,5	1,3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Булка сдобная	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ВСЕГО		16,32	20,66	128,49	649,15	193,6	0,86	0,1	1,96	128,09	514,24	193,09	26,16
4-ый день													
ОБЕД													
Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53	0,12	20			10	58	19,3	0,9
Гуляш из говядины	80\100	21,68	24,21	6,74	331,53	0,14	0,23		1,5	11	18	80,2	1,7
Макаронные изделия отварные +	150\180	3,68	3,53	23,55	140,73	1,017				18	87		1,2

консервированный зеленый горошек													
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79								3,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Банан													
ВСЕГО		35,39	35,95	99,03	761,04	139,2	20,29	0	1.76	44,14	194,2	169,7	22,32
5-ый день													
ОБЕД													
Свекольник	250	31,93	6,34	10,05	104,16		16	0,5	0,5	1,5	58	30	0,62
Рыба отварная	80/100	4,33	0,51	0,43	57,32	0,06							
Пюре картофельное + соленый огурец	150/180	4,26	8,08	31,06	213,80	0,12			0,1	10	58	13	0,9
Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,01	7,28			8,9	6,16	5,04	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Яблоко свежее													
ВСЕГО		15,1	15,63	83,18	563,86	138,1	23,34	0,5	0,86	25,54	153,36	118,24	17,14
6-ой день													
ОБЕД													
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,82	0,6	0,02	0,1	137	132	30	0,9
Жаркое по-домашнему+ нарезка из огурцов	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,63	42,91	0	2,48	55,5	347,61	83,18	6,53
Сок натуральный	200	-	-	11,28	45,12	0,14	0,49			2		0,44	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15

[illegible]

ОБЕД													
Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06				9	19		2,6
Тефтели из говядины с рисом	80/100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04			1,4	7,7	50	14,7	2,1
Макаронные изделия отварные	150/180	3,68	3,53	23,55	140,73	1,017				18	87		1,2
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	7,28			8,9	6,16	5,04	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Яблоко свежее													
ВСЕГО		20,29	25,5	106,67	734,61	137,0	7,34	0	1,66	48,74	193,36	89,94	21,52
10-ый день													
ОБЕД													
Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31		16	0,5	0,5	1,5	58	30	0,62
Котлеты рыбные	80/100	10,36	1,93	6,79	85,93	0,11			1,5	36	213	80	0,5
Пюре картофельное+ консервированный зеленый горошек	150/180	4,26	8,08	31,06	213,80	0,12			0,1	10	58	13	0,9
Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,02	3			2,8	2,2	1,6	0,12
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ВСЕГО		25,64	18,18	93,92	630,62	138,2	19,0	0,5	2,36	55,44	362,4	167,8	17,36

