

№103	Винегрет овощной	1/100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
№197	Щи из кв.капусты на мясном бульоне	1/250/10/6	5,8	9,78	8,55	142,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
№658	Котлета из говяд./свин с соусом	1/100/50	14,1	13,96	16,86	256	0,08	0,001	0,02	0,57	279,9	150,25	27,38	1,43
№747	Рис отварной	1/180	6,6	9,8	66	378,2	0,03		0,03	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
№1043	Компот из свежих фруктов	1/200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	24			13,2	2,13	2,67	0,53
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого	946	30,76	40,45	137,27	1039,32	0,34	55,48	0,05	6,86	379,29	352,51	104,66	5,58
	Всего		56,05	58,8	237,73	1673,03	1,69	65,19	8,11	12,71	724,88	818,98	266,01	86,73
	2 день													
	Завтрак													
№258	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250/15	5,5	5,5	19,9	151	0,45	0,06	0,04	0,65	135,61	130,28	18,01	0,4
№1025	Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
№1091	Булочка с маком	1/60	5,15	2,2	35,59	167,85	0,14			1,09	20,44	72,802	13,725	0,31
	Хлеб пшеничный	1/30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Итого	555	18,43	10,37	101,49	543,96	0,65	1,41	0,06	3,26	377,38	343,43	63,3	2,73
	Обед													
№82	Салат из свежей капусты с морковью	1/100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
№208	Рассольник Ленинградский	1/250	24,8	7,2	15,9	138,5	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03
№517	Рыба тушеная в томате с овощами	1/100/10/0	14,3	10,64	8	140	0,06	0,001	0,001	0,57	11	65	14	0,7
№753	Макаронны отварные	1/180	13,1	16,4	53,6	271,8	0,16			1,8	24	144	98	3,2
№1008	Чай витаминизированный	1/200/15			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	78,42

	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
№1091	Булочка с маком	1/60	5,15	2,2	35,59	182,58	0,14			1,09	20,44	72,802	13,725	0,31
	Итого	1055	60,92	42,96	156,66	980,96	0,58	42,4	0,01	8,57	236,74	573,01	278,81	85,42
	Всего		79,35	53,33	258,15	1524,92	1,23	43,81	0,07	11,83	614,12	916,44	342,11	88,15
	3 день													
	Завтрак													
№411	Каша рисовая на молоке с маслом слив	1/200/10	10,48	18,57	56,15	470,67	0,53	2,52	0,12	0,53	122,35	169,77	35,45	1,72
	Йогурт молочный	1/200	2,8	1,5	10,5	67	3,8		5,1	0,5			2,5	
№1008	Чай витаминизированный	1/200			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Итого	610	13,28	20,07	81,94	599,67	4,34	6,19	5,23	1,04	234,9	355,31	137,03	20,14
	Обед													
№84	Салат из моркови со сметаной	1/100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43		2,49	39,98	33,98	24	0,77
№176	Борщ вегетарианский	1/250/10/6	6,8	9,1	15,1	166	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
№658	Шницель из говяд/свин с соусом	1/100/50	12,48	10,31	10,05	187	0,08	0,001	0,02	0,57	279,9	150,25	27,38	1,43
№326	Картофельное пюре	1/180	4,2	2,8	22,96	131,68	1,16	3,75	0,029	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
№1043	Компот из свежих фруктов	1/200	1,5		40,06	158,5	0,02	0,53	0,24		23,73	26,28	19,04	0,71
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
№1091	Пирог с яблоками	1/60	3,54	1,86	32,7	160,8	0,03	9,68			11,3			0,42
	Итого	1006	31,92	26,58	150,7	958,61	1,45	26,14	5,29	6,32	464,86	557,36	139,62	6,93
	Всего		45,20	46,65	232,64	1558,28	5,79	32,33	10,52	7,36	699,76	912,67	276,65	27,07
	4 день													
	Завтрак													
№411	Каша манная молочная с маслом слив	1/200/10	8,72	11,87	42,57	312	0,95	0,09	0,12	0,33	198,34	160,88	27,9	0,64
№1091	Пирог с яблоком	1/60	3,83	6,52	20,3	155,81	0,04	1,83	51,82	0,5	21,06	42,19	6,63	0,8

№1008	Чай витаминизированный	1/200			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	78,42
	Груша	50	0,2	0,15	5,15	23,5	0,01	2,5	0,2	0,2	9,5	8	6	1,15
	Хлеб пшеничный	1/30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Итого	550	16,75	20,54	103,31	653,31	1,05	8,11	52,97	2,56	429,45	425,85	145,61	81,03
	Обед													
№55	Салат из свежих огурцов с маслом растит.	1/100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
	№221 Суп фасолевый на мясном бульоне	1/250/13	21,35	22,53	48,1	361,08	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,38
№633	Печень тушенная в соусе	1/75/75	13,5	15,952	5,526	235,715	0,229	24,757	7,596	3,282	17,933	235,4	17,433	5,186
	№744 Греча отварная	1/180	0,24	0,12	35,76	145,08		80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
№1008	Чай витаминизированный	1/200/15			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого	958	38,00	45,13	126,25	960,49	0,46	120,91	7,61	9,02	205,51	636,16	179,02	26,99
	Всего		54,75	65,67	229,56	1613,8	1,51	129,02	60,58	11,58	634,96	1062	324,63	108,02
	5 день													
	Завтрак													
№222	Пудинг из творога с конфитуром	1/120/30	19,73	10,68	23,97	282,5	0,08	4,74	73,23	0,5	264,92	253,35	35,72	1
	№1008 Чай витаминизированный	1/250/15			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
№1	Хлеб пшеничный с маслом	1/30/10	5,15	6,8	17,8	148,5	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Итого	555	25,28	17,88	66,86	540,00	0,16	18,43	78,26	2,23	481,47	479,13	149,80	21,64
	Обед													
№84	Салат из моркови с яблоком	1/100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32
	№219 Суп гороховый	1/250	11,73	7,33	12,23	190,7	0,18	7,23			55,16			3,15
№291	Плов с отварной курицей	1/240	23,31	15,04	33,34	358,19	0,15	3,2	816,7	0,41	29,34	269,52	56,19	1,58

№6948	Кисель фруктовый	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08		80			0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого	840	38,38	28,15	108,96	867,83	0,42	97,38	816,7	3,44	123,09	352,32	91,15	7,57	
	Всего		63,66	46,03	175,82	1407,83	0,58	115,81	895	5,67	604,56	831,45	240,95	29,21	
	6 день														
	Завтрак														
№411	Каша рисовая молоч с маслом слив	1/200/10	10,48	18,57	56,15	470,67	0,53	2,52	0,12	0,53	122,35	169,77	35,37	1,72	
№1008	Чай витаминизированный	1/250/15			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
	Зефир	1/25	0,2	0,03	23,95	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42	
	Сыр полутвердый	1/15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	
	Хлеб пшеничный	1/50	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02	
	Итого	565	18,16	25,03	115,37	785,70	0,59	6,32	43,35	2,14	462,40	463,15	147,50	20,73	
	Обед														
№79	Салат из морской капусты	1/100	1,32	5,03	8,4	88,57	0,03	28,8			38,39			3,58	
№208	Рассольник на мясном бульоне	1/250	3	6,87	22,3	167,5	0,01	0,83	0,45	0,06	35,7	13,34	5,4	0,38	
№632	Бефстроганов из говядины	1/50/50	11,95	14,99	3,75	196,82	0,13	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77	
№326	Картофельное пюре	1/180	4,2	30	6,8	313,2	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25	
№948	Кисель фруктовый	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08		80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого	880	22,95	57,45	96,77	1003,13	0,24	112,99	0,68	3,12	228,49	274,29	44,19	7,50	
	Всего		41,11	82,48	212,14	1788,83	0,83	119,31	44,03	5,26	690,89	737,44	191,69	28,23	
	7 день														
	Завтрак														
№411	Каша пшеничная молоч с маслом слив	1/200/10	8,09	9,55	43,61	274,11	0,15	0,64			160,26		43,3	2,18	

№1008	Чай витаминизированный	1/250			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
№1	Хлеб пшеничный	30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
№1098	Ягуршка с творогом	1/60	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06		0,18	1,6	40,16	139,6	10,47	1,66
	Итого	550	22,23	22,24	83,37	589,7	0,26	4,33	0,21	3,13	400,97	354,38	158,85	22,28
	Обед													
№89	Салат из свежесы с яблоками	1/100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,89	30,78	16,7	1,55
№251	Солянка домашняя	1/250	13,4	14,5	9,6	223,6	0,1	14			36,3			2,98
№632	Гуляш из говядины	1/75/100	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	0,012	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
№753	Макароны отварные	1/180	13,1	16,4	53,6	271,8	0,16			1,8	24	144	98	3,2
№1043	Компот из свежих фруктов	1/200	1,5		40,06	158,5	0,02	0,53	0,24		23,73	26,28	19,04	0,71
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого	955	40,98	45,91	135,89	968,8	0,35	23,7	0,26	4,36	144,25	302,79	156,21	11,15
	Всего		63,21	68,15	219,26	1558,5	0,61	28,03	0,47	7,49	545,22	657,17	315,06	33,43
	8 день													
	Завтрак													
№411	Каша овсяная молоч с маслом слив	1/200/10	11,14	16,31	44,83	370,04	0,29	2,76	0,12	1,14	293,89	418,34	105,55	2,76
№1008	Чай витаминизированный	1/200/15			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
№1	Хлеб пшеничный с маслом слив	1/30/10	5,15	6,8	17,8	148,5	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	565	16,69	23,51	87,72	627,54	0,37	16,45	5,15	2,87	510,44	644,12	219,63	23,4
	Обед													
№85	Салат витаминный	1/100	1,15	4,12	5,55	64,36	0,04	9,99			34,01			0,86
№219	Суп картоф. с рисом на мясном бульоне	1/250	9,35	4,88	14,65	158,4	0,12	8,95			32,18			2,33
№541	Биточки рыбные с соусом	1/50/50	14,9	11,4	12,9	215	0,1	0,15	0,994	0,15	41,69	150,13	28,29	1,11

	Завтрак													
294	Биточки из курицы с соусом	50/50	14,72	10,57	11,29	196,83	0,09	1	38,6	0,79	14,92	131,83	20,33	1
№753	Макароны отварные	1/180	13,1	16,4	53,6	271,8	0,16			1,8	24	144	98	3,2
№1024	Кофейный напиток с молоком	1/210	2,4	2,7	20,5	110,7	0,01	0,54		0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
№1091	Пирог с повидлом	1/60	0,68	1,2	18,12	90,24	0,01				3,38			
	Итого	550	30,90	30,87	103,51	669,57	0,27	1,54	38,60	2,62	92,46	313,33	124,16	4,26
	Обед													
№90	Салат из свежеты с сыром	1/100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32	0,038	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53
№197	Щи из свежей капусты с мясом говядина	1/250	10,1	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
№326	Картофельное пюре	1/180	4,2	2,8	22,96	131,68	1,16	3,75	0,029	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
№256	Мясо тушеное (свинина)	1/90	13,41	14,54	2,81	199,94	0,59	2,73	101,5	0,67	16,52	146,74	18,13	0,97
№1008	Чай витаминизированный	1/200/15			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
№1098	Ватрушка с повидлом	1/60	2,95	1,55	27,25	134	1,07	0,06	0,18	0,08	17	50,5	9,88	1,07
	Итого	930	37,84	37,87	97,36	883,46	2,94	18,51	102	5,21	420,46	778,89	201,08	26,22
	Всего		68,74	68,74	200,87	1553,03	3,21	20,05	140,6	7,83	512,92	1092,2	325,24	30,48
	Итого за 10 дней		587,92	602,71	2187	15822,8	16,89	700,48	1178	87,75	6503,05	9300,1	3015,87	512,95