

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | молоко | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочн. | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | геркулес | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр российский (порциями) | 10 | 15 | 3,5 | 4,4 | - | 54 | 0.00075 | 0.105 | 0.039 | 0.075 | 13.2 | 75 | 5.25 | 0.15 |
|  | Чай с сахаром | 200 |  | **0.07** | **0.02** | **15** | **61,54** | **-** | **0.03** | **-** | **-** | **11.1** | **2.8** | **1.4** | **0,28** |
|  | чай | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 75 |  | **7,70** | **2,70** | **53,20** | **267,6** | **0,04** | **-** | **0,5** | **-** | **8,76** | **33,14** | **12,58** | **0,42** |
|  | Хлеб ржаной витаминный | 40 |  | **0,90** | **0,20** | **17,30** | **74,40** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | Печенье  | 40 |  | **4,5** | **11,10** | **40,20** | **279,0** | **-** | **-** | **4.4** | **3.9** | **11.6** | **36** | **8** | **0.8** |
|  | Итого  |  |  | **18,87** | **19,12** | **155,5** | **999,74** | **0.27** | **10.84** | **36.74** | **7.58** | **223.74** | **307.14** | **68.33** | **4.45** |
|   Второй день ( вторник)   |
|  | Фрукт свежий  | 200 |  | 0,2 | 0,4 | 15,30 | 59 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Творог с наполнителем мягкий | 100 |  | 16,0 | 9,0 | 2 | 153,0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | творог | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | изюм | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 45 | 12,33 | 7,07 | 4,03 | 85,07 | 0,013 | 10,26 | - | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
|  | капуста | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 302 | 8.6 | 6.09 | 38.64 | 243.75 | 0,21 | - | - | 0.61 | 14.82 | 203.93 | 135.83 | 4.56 |
|  | гречка | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш из свинины | 80/30 | ТК | 11.704 | 31.009 | 3.179 | 339.9 | 0,308 | 1.012 | - | 2.86 | 22 | 141.482 | 24.629 | 2.431 |
|  | свинина  | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст. | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатная паста | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из с/фруктов | 200 | 868 | 1,04 | - | 26,80 | 112,0 | 0,1 | 1.08 | - | - | 6.40 | 3,6 | - | 0,18 |
|  | смесь с/фруктов | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 75 |  | 7,70 | 2,70 | 53,20 | 267,60 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
|  | Хлеб ржаной витаминный | 40 |  | 0,90 | 0,20 | 17,30 | 74,40 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Итого  |  |  | 36.55 | 40.57 | 142.36 | 1091.01 | 0.701 | 22.35 | - | 9.2 | 82.96 | 410.13 | 191.09 | 10.07 |
|  |  ТРЕТИЙ ДЕНЬ (среда)  |
|  | Макроны отварные | 150 |  | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | - | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
|  | макароны | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Окорочек кур. тушеный | 100 | 637 | 15.83 | 10.20 | - | 154.69 | 0.03 | - | 15.0 | 0.5 | 29.25 | 107.25 | 15.0 | 1.35 |
|  | окорочёк куриный | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст. | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из кр свеклы с луком | 60 | 33 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 0.01 | 5.70 | - | - | 21.09 | 24.58 | 12.54 | 0.80 |
|  | свекла | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель концентрата | 200 |  | 0,1 | - | 92.2 | 110,4 | 0,04 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |
|  | Кисель концентр. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 75 |  | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,13 | 12,58 | 0,42 |
|  | Хлеб ржаной витаминный | 40 |  | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | -- | - |
|  | Вафли  | 40 |  | 1 | 8.8 | 18.8 | 154.2 | - | - | - | 4.7 | 2.2 | 8.9 | 0.5 | 0.2 |
|  | Итого  |  |  | 25.53 | 24.13 | 177.92 | 754.71 | 0.15 | 17.1 | 15.004 | 5.9 | 87.10 | 193.46 | 51.22 | 5.17 |
|  |  ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ )  |
|  | Фрукт свежий  | 200 |  | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | - | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
|  | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 71 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
|  | помидоры | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плов из курицы | 120/50 | ТК | 14.83 | 9.16 | 31.27 | 267.17 | 0,09 | 5.27 | 0.017 | 0.43 | 40.55 | 153.40 | 48.18 | 1.73 |
|  | рис | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст. | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курица | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном | 200/7 |  | 0.13 | 0.02 | 15.2 | 62 | - | 2.83 | - | 0.01 | 14.2 | 4.4 | 2.4 | 0.36 |
|  | Чай крупнолистовой | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лимон | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной витаминный | 40 |  | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 75 |  | 3 | 0,38 | 18.4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
|  | Печенье  | 40 |  | 3 | 3.9 | 29.8 | 166.8 | - | - | 4.4 | 3.9 | 11.6 | 36 | 8 | 0.8 |
|  | **Итого**  |  |  | **26.36** | **14.68** | **140.58** | **788.25** | **0.196** | **28.6** | **4.43** | **5.46** | **99.46** | **253.54** | **92.16** | **6.05** |
|  **ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**  |
|  | Фрукт свежий  | 200 |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Сыр российский (порциями) | 10 | 15 | 3,48 | 4,425 | - | 54 | 0.00075 | 0.105 | 0.039 | 0.075 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
|  | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 71 | 0.12 | 0,06 | 1.02 | 6 | 0,012 | 2.1 | - | 0,06 | 13.8 | 14.4 | 8.4 | 0,36 |
|  | огурцы | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета домашняя | 80 | ТК | 10.83 | 9.7 | 8.09 | 199 | 0.14 | 0.2 | - | 2.25 | 13.44 | 104.3 | 16.04 | 1.7 |
|  | фарш св/гов. | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пюре картофельное | 150 | 312 | 3.06 | 4.8 | 20.44 | 137.28 | 0.14 | 18.16 | - | 0.18 | 36.98 | 86.6 | 27.75 | 1 |
|  | молоко | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло слив. | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 |  | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | - | 0.03 | - | - | 11.1 | 2.8 | 1.4 | 0.28 |
|  | Чай крупнолист | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 75 |  | 3 | 0.38 | 18.4 | 89.06 | 0.04 | - | - | 0.5 | 8.76 | 33.14 | 12.58 | 0.42 |
|  | Хлеб ржаной витаминный | 40 |  | 4.34 | 0.7 | 33.7 | 143.02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **ИТОГО**  |  |  | 24.94 | 20.49 | 106.45 | 735.36 | 0.36 | 20.69 | 0.093 | 3.265 | 232.08 | 326.94 | 80.42 | 6.47 |
|  ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)  |
|  | Фрукт свежий | 200 |  | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | - | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
|  | Молочная рисовая каша с маслом | 200 | 185 | 7.0 | 5.7 | 35.1 | 211.1 | 0.1 | 0.9 | 31 | 3.4 | 192.5 | 184.2 | 36.0 | 0.5 |
|  | молоко | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | рис | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр российский (порциями) | 10 | 15 | 3.48 | 4.425 | - | 54 | 0.00075 | 0.105 | 0.039 | 0.075 | 13.2 | 75 | 5.25 | 0.15 |
|  | Чай с лимоном  | 200/7 | 377 | 0.13 | 0.02 | 15.2 | 62 | - | 2.83 | - | 0.01 | 14.2 | 4.4 | 2.4 | 0.36 |
|  | Чай крупнолист. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лимон | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб шеничный | 75 |  | 3 | 0.38 | 18.4 | 89.06 | 0.04 | - | - | 0.5 | 8.76 | 33.14 | 12.58 | 0.42 |
|  | Хлеб ржаной витаминный | 40 |  | 4.34 | 0.7 | 33.7 | 143.02 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | Печенье  | 40 |  | 3 | 3.9 | 29.8 | 166.8 | **-** | **-** | **4.4** | **3.9** | **11.6** | **36** | **8** | **0.8** |
|  | Итого  |  |  | 21.35 | 15.53 | 142 | 773.52 | 0.170 | 13.84 | 35.44 | 8.08 | 264.34 | 343.74 | 73.23 | 4.43 |
|  СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (вторник) |
|  | Йогурт фруктовый | 100 |  | 2.88 | 2.48 | 11.04 | 78 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 |  | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 13.2 | 0.036 | 10.5 | - | 0.42 | 8.4 | 15.6 | 12 | 0.54 |
|  | помидоры | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета рыбная (минтай) | 80 | ТК | 7.76 | 7.21 | 8.75 | 142.4 | 0.048 | 0.27 | 0.04 | 4 | 34.78 | 130.96 | 30.61 | 1.15 |
|  | масло раст. | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо кур. | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | пшеничный хлеб | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | минтай св./м(филе) | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рагу из овощей | 150 | 312 | 2.53 | 11.7 | 12.29 | 202.86 | 0.09 | 17.87 | 0.07 | 2.87 | 53.09 | 64.29 | 23.23 | 0.86 |
|  | картофель | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста белокочанная | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из с/фруктов | 200 | 868 | 0.04 | - | 24.76 | 94.20 | 0.1 | 1.08 | - | - | 6.40 | 3.6 | - | 0.18 |
|  | смесь сухофруктов | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 75 |  | 3 | 0.38 | 18.4 | 89.06 | 0.04 | - | - | 0.5 | 8.76 | 33.14 | 12.58 | 0.42 |
|  | Хлеб ржаной витаминный | 40 |  | 4.34 | 0,7 | 33.7 | 143.02 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Итого**  |  |  | 21.21 | 22.59 | 111.22 | 762.74 | 0.314 | 29.72 | 0.11 | 7.79 | 111.43 | 247.59 | 78.42 | 3.15 |

 ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (среда)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Творог с наполнителем мягкий | 100 |  | 7.68 | 0.04 | 10 | 97.84 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | творог | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | изюм | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 45 | 0.79 | 1.95 | 3.88 | 36.24 | 0.013 | 10.26 | - | 5.03 | 14.98 | 16.98 | 9.05 | 0.28 |
|  | Капуста св. | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бефстроганов из филе куриного | 80/30 | ТК | 9.2 | 17.07 | 7.17 | 176 | 0.04 | 0.73 | 0.03 | 1.14 | 32.82 | 82.83 | 17.16 | 1.14 |
|  | курица (филе) | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томат. паста | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая | 150 | 302 | 8.6 | 6.09 | 38.64 | 243.75 | 0.21 | - | - | 0.61 | 14.82 | 203.93 | 135.83 | 4.56 |
|  | гречка | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель концентрата | 200 | ТК | 0.1 | - | 29.2 | 110.4 | 0.004 | 1.4 | 0.004 | - | 9.8 | 8.6 | 1.6 | 0.2 |
|  | кисель | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 40 |  | **3** | **3.9** | **29.8** | **166.8** | **-** | **-** | **4.4** | **3.9** | **11.6** | **36** | **8** | **0.8** |
|  | Хлеб пшеничный | 75 |  | **3** | **0.38** | **18.4** | **89.06** | **0.04** | **-** | **-** | **0.5** | **8.76** | **33.14** | **12.58** | **0.42** |
|  | Хлеб ржаной витаминный | 40 |  | 4.34 | 0.7 | 33.7 | 143.02 | - | - | - | - | - | - | - |  |
|  | Итого  |  |  | 36.71 | 30.13 | 170.79 | 1063.11 | 0.307 | 12.39 | 4.43 | 11.18 | 92.78 | 381.48 | 184.22 | 7.4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (четверг) |
|  | Салат из кр. свеклы с луком | 60 | 33 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 0.01 | 5.7 | - | - | 21.09 | 24.58 | 12.54 | 0.80 |
|  | свекла кр. | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст. | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Окорочек кур.тушеный | 100 | 637 | 15.83 | 10.20 | - | 154.69 | 0.03 | - | 15.0 | 0.5 | 29.25 | 107.25 | 15.0 | 1.35 |
|  | окорочёк куриный | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст. | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной  | 150 | 316 | 3.9 | 4.6 | 40.7 | 218.7 | - | - | 19.8 | - | 9.5 | 77.3 | 26.6 | 0.5 |
|  | Рис | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 376 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | - | 0.03 | - | - | 11.1 | 2.8 | 1.4 | 0.28 |
|  | Чай крупнолист | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 75 |  | 3 | 0.38 | 18.4 | 89.06 | 0,04 | - | - | 0.5 | 8.76 | 33.14 | 12.58 | 0.42 |
|  | Хлеб ржаной витаминный | 40 |  | 4.34 | 0,7 | 33.7 | 143.02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Печенье  | 40 |  | 3 | 3.9 | 29.8 | 166.8 | - | - | 4.4 | 3.9 | 11.6 | 36 | 8 | 0.8 |
|  | Итого  |  |  | 31 | 23.45 | 142.62 | 888.61 | 0.08 | 5.73 | 39.2 | 4.9 | 91.3 | 281.07 | 76.12 | 4.15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (пятница) |
|  | Йогурт фруктовый | 100 |  | 2.88 | 2.48 | 11.04 | 78 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Салат из св.капусты с моркоью | 60 | 45 | 0,79 | 1.95 | 3.88 | 36.24 | 0.013 | 10.26 | - | 5.03 | 14.98 | 16.98 | 9.05 | 0,28 |
|  | капуста | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточек куриный | 80 | 294 | 13.89 | 9.71 | 12.93 | 228.8 | 0,16 | 0.72 | 0.083 | 54.83 | 50.22 | 67 | 17.76 | 2.92 |
|  | масло растит | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фарш куриный | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с маслом сливочным | 150/10 | ТК | 5.6 | 11.77 | 26.57 | 234.45 | 0.06 | - | - | 0.97 | 4.86 | 37.17 | 21.12 | 1.11 |
|  | макароны | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 379 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.6 | 0.22 | 1.3 | 0.02 | - | 125.78 | 90 | 14 | 0.13 |
|  | кофейный - напиток | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2% | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 75 |  | 3 | 0.38 | 18.4 | 89.06 | 0.04 | - | - | 0.5 | 8.76 | 33.14 | 12.58 | 0.42 |
|  | Хлеб ржаной витаминный | 40 |  | 4.34 | 0.7 | 33.7 | 143.2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Печенье  | 40 |  | 3 | 3.9 | 29.8 | 166.8 | - | - | 4.4 | 3.9 | 11.6 | 36 | 8 | 0.8 |
|  | **Итого**  |  |  | **36.67** | **33.57** | **152.27** | **1077.15** | **0.49** | **12.28** | **4.503** | **65.23** | **216.2** | **280.29** | **82.51** | **5.66** |
|  | **Среднее за завтрак** |  |  | **26.16** | **26.75** | **133.59** | **834.79** | **0.31** | **38.87** | **0.09** | **11.39** | **155.76** | **321.66** | **106.22** | **6.16** |