

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло слив. | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 943 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | - | - | - | - | 6,00 | - | - | 0,40 |
|  | чай крупно-лист. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар-песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 60 |  | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - | - | 4,4 | 3.9 | 11,6 | 36 | 8 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
|  | бананы | 200 |  | 0,74 | - | 21,56 | 88,48 | 0,032 | 0,11 | - | 0.2 | 8,87 | 10,89 | 23,4 | 0,216 |
|  | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** |  |  | **9,665** | **10,685** | **98,13** | **490,11** | **0,267** | **0,81** | **36,1** | **7.5** | **194,71** | **202,87** | **80,4** | **2,21** |
|  | ОБЕД |
|  | Суп рисовый с рыбными консервами | 250 | 87 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 0,10 | 9,11 | 15,00 | 0.4 | 45,30 | 176,53 | 47,35 | 1,26 |
|  | картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сайра в масле | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | рис | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительн. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 943 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | **-** | **-** | **-** | **-** | **6,00** | **-** | **-** | **0,40** |
|  | Салат из белокачанной капусты с морковью  | 150 | 45 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | **0,013** | **10,26** | **-** | **5,03** | **14,98** | **16,98** | **9,05** | **0,28** |
|  | капуста свежая | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай крупно-лист. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар-песок | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,01 | - | - | - | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,01 | - | - | 0.5 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 |
|  | Сухари  | 60 |  | 8,5 | 10,8 | 66,0 | 398 | 0,12 | - | - | 2.4 | 109 | 14 | 80 | 1,9 |
|  | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** |  |  | **23,71** | **19,9** | **134,54** | **782,95** | **0,24** | **9,11** | **15** | **3.3** | **188,5** | **302,13** | **165,05** | **5,66** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **33,375** | **30,585** | **232,67** | **1273,06** | **0,507** | **9,92** | **51,1** | **10.8** | **383,21** | **505** | **245,45** | **7,87** |
|  **Второй день (вторник)** |
|  ЗАВТРАК |
| **2.** | Каша гречневая | 200 | 688 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 0,08 | - | 28,00 | 0.61 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,48 |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гречка | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш из курицы | 100 | 244 | 11.704 | 31.009 | 3.179 | 339.9 | 0.308 | 1.012 | 3,00 | 2.86 | 10,30 | 67,40 | 8,00 | 0,43 |
|  | курица | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из с/фруктов | 200 |  | 0.04 | - | 24.76 | 94.20 | 0,1 | 1,08 | - | - | 6.40 | 3.6 | - | 0.18 |
|  | смесь сухофруктов | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар -песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 0.5 | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
|  | печенье | 60 | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - | - | 4,4 | 3.9 | 11,6 | 36 | 8 | 0,8 |
|  | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** |  |  | **21,62** | **14,85** | **126,08** | **719,852** | **0,235** | **2,07** | **35,41** | **7.87** | **168,502** | **291,844** | **80** | **3,896** |
|  ОБЕД |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горох) с курицей | 250 | 206 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | - | 5.3 | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
|  | курица | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | горох | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительн. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 943 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | **-** | **-** | **-** | **-** | **6,00** | **-** | **-** | **0,40** |
|  | чай крупно-лист. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар-песок | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт свежий (банан) | 200 |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | 0.5 | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
|  | печенье | 60 | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - | - | 4,4 | 3.9 | 11,6 | 36 | 8 | 0,8 |
|  | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** |  |  | **10,306** | **9,58** | **93,12** | **470,802** | **0,305** | **5,81** | **4,4** | **9.7** | **73,802** | **172,06** | **65,14** | **3,856** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **31,926** | **24,43** | **219,2** | **1190,65** | **0,54** | **7,88** | **39,81** | **17.57** | **242,304** | **463,904** | **145,14** | **7,752** |

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ(среда)**

ЗАВТРАК

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3**. | Макароны отварные | 200 | 316 | 3,9 | 4,6 | 40,7 | 218,7 | - | - | 19,8 | - | 9,5 | 77,3 | 26,6 | 0,5 |
|  | макароны | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | окорочка кур. | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растит. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из красной свеклы с луком | 100 | 33 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | **0,01** | **5,70** | **-** | **-** | **21,09** | **24,58** | **12,54** | **0,80** |
|  | Свекла кр. | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растит. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель концентрата | 200 |  | 0,1 | - | 29.2 | 110.4 | **0.004** | **1.4** | **0.004** | **-** | **9.8** | **8.6** | **1.6** | **0,2** |
|  | Кисель концент. | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар-песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  | 1,391 | 0,215 | 15,42 | 67,624 | 0,04 | - | - | - | 9,282 | 42,108 | 4,94 | 0,432 |
|  | вафли | 60 |  | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | - | - | - | 4.7 | 2,2 | 8,9 | 0,5 | 0,2 |
|  | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** |  |  | **23.08** | **27.46** | **109.14** | **761.95** | **0,084** | **7.1** | **34.8** | **5.2** | **81.12** | **268.74** | **102.78** | **3.48** |
|  ОБЕД  |
|  | Щи из св.капусты с курицей  | 250 | 187 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,46 | - | 0.3 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
|   | картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста св. | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курица | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительн. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт свежий (яблоко) | 200 |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Чай с сахаром | 200 |  | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0.03 | - | - | 11.1 | 2.8 | 2.4 | 0,28 |
|  | Чай крупнолист | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар-песок | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,01 | - | - | - | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | - | - | 0.5 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 |
|  | печенье | 60 | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - | - | 4,4 | 3.9 | 11,6 | 36 | 8 | 0,8 |
|  | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** |  |  | **11,22** | **9,51** | **93.49** | **501.25** | **0,35** | **18.49** | **4,4** | **4.7** | **94.23** | **198.03** | **70.35** | **3,98** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **29.47** | **50.29** | **227.5** | **1514.22** | **0,454** | **25.87** | **24.2** | **9.4** | **181.83** | **518.518** | **136.53** | **8,072** |
|  **Четвертый день (четверг)** |
|  ЗАВТРАК |
| **4.** | Рис отварной | 200 |  | 3,9 | 5.6 | 11.77 | 26.57 | 234.45 | 0.06 | - | - | 0.97 | 37.17 | 21.12 | 1.11 |
|  | рис | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Рыба тушеная с овощами (минтай) |  80/30 |  | 9.75 | 4.95 | 3.8 | 105 | **0.05** | **3.73** | **0.006** | **2.52** | **39.07** | **162.19** | **48.53** | **0.53** |
|  | соль |  3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | рыба  | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст |  15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук |  25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь |  25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200/20 | 943 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | **-** | **-** | **-** | **-** | **6,00** | **-** | **-** | **0,40** |
|  | чай крупно-лист. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар-песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | печенье | 60 | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - | - | 4,4 | 3.9 | 11,6 | 36 | 8 | 0,8 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,1 | - | - | - | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,01 | - | - | 0.5 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 |
|  | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** |  |  | **23.25** | **15.15** | **114.72** | **516.07** | **234.61** | **3.79** | **4.406** | **6.92** | **85.84** | **346.96** | **115.35** | **4.94** |
|  | ОБЕД |
|  | Суп вермишелевый с курицей | 250 | 208 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | - | 1.5 | 24,60 | 66,65 | 27,00 | 1,09 |
|  | картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курица | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вермишель | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительн. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 943 | 0,20 | - | 14,0 | 28,0 | - | - | - | - | 6,00 | - | - | 0,40 |
|  | чай листовой | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар-песок | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из кр. свеклы с луком | 150 | 33 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,70 | - | - | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
|  | свекла красная  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,1 | - | - | - | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | - | - | 0.5 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 |
|  | печенье | 60 | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - | - | 4,4 | 3.9 | 11,6 | 36 | 8 | 0,8 |
|  | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** |  |  | **12,29** | **7,44** | **101,14** | **489,25** | **0,31** | **8,25** | **4,4** | **5.9** | **70,4** | **214,25** | **72,7** | **4,39** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **26,39** | **20,16** | **229,51** | **1141,15** | **0,43** | **8,53** | **28,6** | **12.82** | **137,43** | **439,15** | **145** | **8,35** |
|  **Пятый день( пятница)** |
|  ЗАВТРАК |
| **5.** | Картофельное пюре | 200 |  | 3.06 | 4.8 | 20.44 | 137.28 | 0.14 | 18.16 | - | 0.18 | 36.98 | 86.6 | 27.25 | 1 |
|  | картофель | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло слив | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета жареная | 80 | 32 | 9.2 | 17.07 | 7.17 | 176 | 0,04 | 0.73 | 0.03 | 1.14 | 32.82 | 82.83 | 17.16 | 1.14 |
|  | фарш св/гов | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подлива  | 50 |  | 0.6 | 3.52 | 3.67 | 48.7 | 0.01 | 0.28 | - | - | 11.73 | - | - | 0.16 |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб ржаной | 60 |  | 4.34 | 0,7 | 33.7 | 143.02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сушки  | 60 |  | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - | - | 4,4 | - | 11,6 | 36 | 8 | 0,8 |
|  | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** |  |  | **20.27** | **30.01** | **109.78** | **731.8** | **0,19** | **19.2** | **4.43** | **1.32** | **104.23** | **208.23** | **53.81** | **3.38** |
|  ОБЕД |
|  | Суп пшенный с курицей | 250 | 204 | 2,14 | 2,24 | 13,71 | 83,60 | 0,09 | 6,60 | - | 0.2 | 20,88 | 66,12 | 22,80 | 1,04 |
|  | картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курица | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | пшено | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительн. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт св (яблоко) | 200 |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 943 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | 0,01 | - | - | - | 6,0 | - | - | 0,40 |
|  | чай | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар- песок | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,1 | - | - | - | 19 | 78 | 24,5 | 1.3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | - | - | 0.5 | 9,2 | 33,6 | 13.2 | 0,8 |
|  | Печенье вес. | 60 |  | 3 | 3.9 | 29,8 | 166,8 | - | - | 4,4 | 3.9 | 11,6 | 36 | 8 | 0,8 |
|  | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** |  |  | **11,74** | **6,84** | **97,71** | **468,1** | **0,3** | **6,60** | **4,4** | **4.6** | **66,68** | **213,72** | **68,5** | **4,34** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **32.01** | **36.85** | **207.49** | **1199.9** | **0,49** | **25.8** | **8.83** | **5.92** | **170.91** | **421.95** | **122.31** | **7.72** |

|  |
| --- |
|  **ШЕСТОЙ ДЕНЬ (понедельник)**  |
|  ЗАВТРАК  |
| **6.** | Молочная рисовая каша с маслом | 250 | 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 цельное | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочн. | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар- песок | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | рис | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | - | - | 0.5 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 943 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | - | - | - | - | 6,00 | - | - | 0,40 |
|  | Чай  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар - песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли вес. | 60 |  | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | - | - | - | 4.7 | 2,2 | 8,9 | 0,5 | 0,2 |
|  | Яблоко | 200 |  | 1,4 | 0,3 | 12,1 | 64,2 | 0,1 | 37 | 9,8 | 0.55 | 47,2 | 31,9 | 18 | 0,5 |
|  | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** |  |  | 12,7 | 15 | 100,1 | 552,2 | 0,3 | 37,9 | 40,8 | 9.15 | 257,1 | 258,6 | 67,7 | 2,4 |
|  | ОБЕД |  |
|  | Суп вермишелевый с рыбными консервами | 250 | 87 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 0,10 | 9,11 | 15 | 0.4 | 45,30 | 176,53 | 47,35 | 1,26 |
|  | картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сайра в масле | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вермишель | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительн. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из белокачанной капусты с морковью | 150 | 45 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,013 | 10,26 | - | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
|  | капуста свежая | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растит. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200/20 | 943 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | **-** | **-** | **-** | **-** | **6,00** | **-** | **-** | **0,40** |
|  | чай крупно-лист. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар-песок | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,1 | - | - | - | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | - | - | 0.5 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 |
|  | Печенье  | 60 |  | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - | - | 4,4 | 3.9 | 11,6 | 36 | 8 | 0,8 |
|  | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** |  |  | **18,21** | **13** | **98,34** | **551,75** | **0,3** | **9,11** | **19,4** | **4.8** | **91,1** | **324,13** | **93,05** | **4,56** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **30,91** | **28** | **198,44** | **1103,95** | **0,6** | **47,01** | **60,2** | **13.95** | **348,2** | **582,73** | **160,75** | **6,96** |

 **СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (вторник)**

|  |
| --- |
|  ЗАВТРАК |
| **7.** | Макароны отварные | 200 | 688 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 0,08 | - | 28,00 | - | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,48 |
|  | макароны | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба тушеная с овощами | 100 | 244 | 6.12 | 0.81 | 2,54 | 42,00 | 0,04 | 0,77 | 3,0 | 2.52 | 10,30 | 67,40 | 8,00 | 0,43 |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | рыба (минтай) св.мор. | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст. | 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 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар-песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,01 | - | - | - | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,01 | - | - | 0.5 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 |
|  | Печенье  | 60 |  | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - | - | 4,4 | 3.9 | 11,6 | 36 | 8 | 0,8 |
|  | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** |  |  | **22,92** | **11,43** | **132,56** | **717,3** | **0,24** | **1,85** | **35,4** | **6.92** | **62,98** | **268,16** | **81,86** | **4,99** |
|  ОБЕД |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 206 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | - | 5.3 | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
|  | картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курица | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | горох | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительн. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из кр. свеклы  | 150 | 33 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,70 | - | - | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
|  | свекла | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200/20 | 943 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | **-** | **-** | **-** | **-** | **6,00** | **-** | **-** | **0,40** |
|  | чай крупно-лист. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар-песок | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,1 | - | - | - | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | - | - | 0.5 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 |
|  | Печенье вес. | 60 |  | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - | - | 4,4 | 3.9 | 11,6 | 36 | 8 | 0,8 |
|  | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** |  |  | **15,09** | **9,88** | **100,33** | **519,25** | **0,43** | **5,81** | **4,4** | **9.7** | **83,88** | **234,78** | **81** | **5,33** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **38,01** | **21,31** | **232,89** | **1236,55** | **0,67** | **7,66** | **39,8** | **16.62** | **146,86** | **502,94** | **162,86** | **10,32** |
|  **ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (среда)** |
|  ЗАВТРАК |
| **8.** | Каша гречневая  | 200 | 316 | 3,9 | 4,6 | 40,7 | 218,7 | - | - | 19,8 | 0.61 | 9,5 | 77,3 | 26,6 | 0,5 |
|  | гречка | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из св. капусты с морковью | 100 |  | 0.79 | 1.95 | 3.88 | 36.24 | 0.013 | 10.26 | - | 5.03 | 14.98 | 16.98 | 9.05 | 0.28 |
|  | Капуста св | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш из курицы | 100 | 244 | 11.704 | 31.009 | 3,179 | 339.9 | 0,308 | 1.012 | 3.00 | 2.86 | 10.30 | 67.40 | 8.00 | 0,43 |
|  | курица | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | томат паста | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель концентрата | 200 |  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,1 | - | - | - | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | - | - | 0.5 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 |
|  | Йогурт  | 100 |  | 2,07 | 1,925 | 14,7 | 82.16 | 0,185 | 0,212 | 0,012 | - | 171,275 | 143,687 | 12,188 | 0,07 |
|  | Печенье  | 60 | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - | - | 4,4 | 3.9 | 11,6 | 36 | 8 | 0,8 |
|  | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** |  |  | **27.96** | **44.08** | **161.65** | **977.10** | **0.71** | **12.884** | **27.21** | **12.9** | **255.65** | **461.56** | **103.138** | **4.38** |
|  ОБЕД |
|  | Щи из св. капусты с курицей | 250 | 187 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,46 | - | 0.3 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
|  | картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курица | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительн. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт  | 200 |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Компот из с\ фруктов | 200 | 868 | 0,40 | - | 24,76 | 94,20 | **0,1** | **1,08** | **-** | **-** | **6,40** | **3,6** | **-** | **0,18** |
|  | Смесь сухофруктов | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар-песок | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,1 | - | - | - | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | - | - | 0.5 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 |
|  | Печенье  | 60 | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - | - | 4,4 | 3.9 | 11,6 | 36 | 8 | 0,8 |
|  | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** |  |  | **11,55** | **9,49** | **103,25** | **535,45** | **0,36** | **19,54** | **4,4** | **4.7** | **89,53** | **198,83** | **67,95** | **3,88** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **39.51** | **53.57** | **264.9** | **1512.55** | **1.07** | **32.42** | **31.61** | **17.6** | **345.18** | **660.39** | **171.088** | **8.26** |
|  **ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ(четверг)** |
|  ЗАВТРАК |
| **9.** | Рис отварной | 200 | 316 | 3,9 | 4,6 | 40,7 | 218,7 | - | - | 19,8 | - | 9,5 | 77,3 | 26,6 | 0,5 |
|  | рис | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
|  | окорочка куриные | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 943 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | **-** | **-** | **-** | **-** | **6,00** | **-** | **-** | **0,40** |
|  | чай крупно-лист. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар-песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,1 | - | - | - | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | - | - | 0.5 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 |
|  | Вафли  | 60 |  | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | - | - | - | 4.7 | 2,2 | 8,9 | 0,5 | 0,2 |
|  | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** |  |  | **27.33** | **24.3** | **113.7** | **745.29** | **0,23** | **-** | **34.8** | **5.7** | **75.15** | **305.05** | **79.8** | **4.55** |
|  |  |  |  | ОБЕД |
|  | Суп вермишелевый с курицей | 250 | 208 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | - | 1.5 | 24,60 | 66,65 | 27,00 | 1,09 |
|  | картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курица | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вермишель | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительн. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежей капусты | 150 | 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. | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь  | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | 200 | 959 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | - | 122,0 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
|  | Какао- порошок золотой ярлык | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар-песок | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,1 | - | - | - | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | - | - | 0.5 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 |
|  | Пряники вес. | 60 |  | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 350 | 0,08 | - | - | 3.9 | 9 | 41 | - | 0,6 |
|  | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** |  |  | **17,41** | **10,06** | **160,53** | **789,65** | **0,43** | **9,55** | **0,01** | **5.9** | **183,8** | **309,25** | **78,7** | **4,35** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **39.91** | **47.68** | **299.1** | **1652.95** | **0.68** | **9,83** | **19,81** | **11.1** | **265.43** | **666.05** | **163.5** | **9.15** |
|  **ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ(пятница)** |
|  ЗАВТРАК |
| **10.** | Макароны отварные | 200 | 688 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 0,8 | - | 28,00 | - | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,48 |
|  | макароны | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета жареная | 80 |  | 14.6 | 14.8 | 11.5 | 236.3 | - | 0.6 | 51.1 | 1.14 | 36.0 | 150.2 | 23.8 | 1.8 |
|  | масло раст. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фарш св\гов | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подлива | 50 | 35 | 0.6 | 3.52 | 3.67 | 48.7 | **0.01** | **0.28** | **-** | **-** | **11.73** | **-** | **-** | **0.16** |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло раст | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томат паста | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб ржаной | 60 |  | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | **0,1** | **-** | **-** | **-** | **19** | **78** | **24,5** | **1,3** |
|  | Какао с молоком  | 200 |  | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.6 | **0.22** | **1.3** | **0.02** | **-** | **125.78** | **90** | **14** | **0,13** |
|  | молоко | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао порошок | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сахар-песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье  | 60 |  | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - | - | 4,4 | 3.9 | 11,6 | 36 | 8 | 0,8 |
|  | **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** |  |  | **32.03** | **31.42** | **116.28** | **872** | **1.13** | **2.18** | **83.52** | **5.04** | **210.59** | **403.76** | **98.46** | **5.67** |
|  |  |  |  |  |  | ОБЕД |  |  |
|  | Суп пшенный с курицей | 250 | 204 | 2,14 | 2,24 | 13,71 | 83,60 | 0,09 | 6,60 | - | 0.2 | 20,88 | 66,12 | 22,80 | 1,04 |
|  | картофель | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курица | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | пшено | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительн. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт свежий | 200 |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 943 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | **0,01** | **-** | **-** | **-** | **6,0** | **-** | **-** | **0,40** |
|  | чай крупно-лист. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар-песок | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,1 | - | - | - | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 |  | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | - | - | 0.5 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 |
|  | Печенье  | 60 |  | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | - | - | - | 4.7 | 2,2 | 8,9 | 0,5 | 0,2 |
|  | **ВСЕГО ЗА ОБЕД** |  |  | **9,74** | **11,74** | **86,71** | **455,5** | **0,3** | **6,60** | **-** | **4.7** | **57,28** | **186,62** | **61** | **3,74** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **41.77** | **43.16** | **202.99** | **1327.5** | **1.43** | **8.78** | **83.52** | **9.74** | **267.87** | **590.38** | **159.46** | **9.41** |
|  | Среднее за завтрак |  |  | 22.08 | 22.44 | 118.21 | 708.37 | 23.79 | 8.77 | 33.69 | 11.53 | 149.58 | 301.57 | 86.83 | 3.98 |
|  | Среднее за обед  |  |  | 14.13 | 10.74 | 106.92 | 556.39 | 0.33 | 9.88 | 9.62 | 5.8 | 99.92 | 235.38 | 82.34 | 4.41 |