

	соль	3													
	Масло растительн.	10													
	Чай с сахаром	200	94 3	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	0,01	-	-	-	19	78	24,5	1,3
	Хлеб пшеничный	60		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	782,9 5	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	383,2 1	505	245,45	7,87
Второй день (вторник)															
ЗАВТРАК															
2.	Каша гречневая	200	68 8	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	24 4	11.704	31.009	3.179	339.9	0.308	1.012	3,00	2.86	10,30	67,40	8,00	0,43

	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	15													
	морковь	15													
	окорочка кур.	90													
	соль	3													
	масло растит.	10													
	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.	5													
	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	20													
	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	50													
	лук	15													
	морковь	15													
	соль	3													
	масло растительн.	10													
	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	60		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

	соль	3													
	масло раст	10													
	мука	5													
	Подлива	50		0.6	3.52	3.67	48.7	0.01	0.28	-	-	11.73	-	-	0.16
	лук	15													
	морковь	15													
	мука	5													
	соль	3													
	масло раст.	10													
	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	20													
	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 пшениный 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	50														
пшено	15														
лук	15														
морковь	15														
соль	3														
масло растительн.	10														
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	60		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	120													
	Масло сливочн.	10													
	соль	3													
	Сахар- песок	10													
	рис	35													
	Хлеб пшеничный	60		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	20													
	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	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

	рыбными консервами														
	картофель	50													
	Сайра в масле	30													
	вермишель	15													
	лук	15													
	морковь	15													
	соль	3													
	масло растительн.	10													
	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	60		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.	Рожки отварные	200	688	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	-	28,00	-	6,48	49,56	28,16	1,48
	рожки	50													
	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	15													
	морковь	15													
	Рыба (минтай) св.мор.	80													
	соль	3													
	Масло раст.	10													
	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	20													
	Хлеб ржаной	60		3,3	0,5	20,1	95	0,01	-	-	-	19	78	24,5	1,3
	Хлеб пшеничный	60		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	50													
	горох	25													
	лук	15													
	морковь	15													

	соль	3													
	масло растительн.	10													
	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	60		3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	-	-	0,5	9,2	33,6	13,2	0,8

	курица	50														
	капуста	70														
	лук	15														
	морковь	15														
	соль	3														
	масло растительн.	10														
	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	60		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	107.2 5	15.0	1.35
	окорочка куриные	90													
	масло раст.	10													
	морковь	15													
	лук	15													
	соль	3													
	Чай с сахаром	200	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	60		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	50													
	вермишель	15													
	лук	15													
	морковь	15													
	соль	3													
	масло растительн.	10													
	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 золотой ярлык	4													
	молоко	200													
	сахар-песок	20													
	Хлеб ржаной	60		3,3	0,5	20,1	95	0,1	-	-	-	19	78	24,5	1,3

	соль	3													
	подлива	50	35	0.6	3.52	3.67	48.7	0.01	0.28	-	-	11.73	-	-	0.16
	лук	15													
	морковь	15													
	соль	2													
	масло раст	10													
	томат паста	5													
	мука	5													
	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	4													

	сахар-песок	20													
	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 пшеничный 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	50													
	пшено	15													
	лук	15													
	морковь	15													
	соль	3													
	Масло растительн.	10													
	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	60		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 ОБЕД			9,74	11,74	86,71	455,5	0,3	6,60	-	4.7	57,28	186,6	61	3,74
													2		

	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