

№45 /67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	100	1,6	10	10,7	140,3	0	0,019	0,085	22	0,353	27,18	19,28	8,72	0,353	19,28	0,003	0,002	0,002	0,17
№101	Суп картофельный с крупой (пшениный)	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,15	0,44	5,5	0,9	10,9	112,8	25,74	1,9	112,8	0,009	0,003	0,003	0,66
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	230	15,9	13	54	396,6	150	0,17	0	8,6	0,98	29,63	213,3	47	1,1	213,3	0,007	0,004	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,009	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003	0,02
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	160	0,005	0,02	0,03	0,1	2,56	3,56	1,74	0,1	3,56	0,004	0,001	0,012	0,856
	Итого за обед:		30,73	33,51	128,89	949,8	310	0,367	0,088	36,13	2,923	77,03	374,66	89	4,043	374,66	0,031	0,012	0,012	1,822
	Итого за 1 день:		52,58	55,92	229,3	1640,54	430	0,685	0,806	37,72	6,238	644,75	690,13	157,45	7,558	690,13	0,061	0,02	0,02	
	День 8 / Вторник																			
	Завтрак																			
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	1,2	16	11	9	1,2	11	0,002	0,001	0,001	0,4
№312/	Сложный гарнир (картофельное пюре,	130/50	5	7,2	37	237,8	255	0,163	0,181	13,8	0,231	46,606	97,336	22,9	1,231	97,336	0,003	0,001	0,001	0,18
№321	тушеная капуста)	90/20	12,3	13,4	13,3	223	120	0,107	0,13	2,1	0,62	23,14	166,5	20,29	0,62	166,5	0,006	0,002	0,002	0,13
№268	Котлета из говядины с соусом	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,014	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003	0,003
	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003	0,003
№377	Хлеб ржан-пшеничный	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	20	0,044	0,12	1,3	0,4	12,5	11,6	11	0,4	11,6	0,005	0,0013	0,003	0,38
	Чай с сахаром и лимоном		21,54	22,015	96,55	687,4	395	0,372	0,972	27,2	3,151	298,35	423,06	70,39	4,151	423,06	0,024	0,0073	0,0073	1,096
	Итого за завтрак:																			
	Обед																			
№66/	Салат из моркови (до 1 марта)/салат из																			
ТТК	припущенной моркови с изюмом (после																			
№27	1 марта)	100	1,2	7,8	7	103	0	0,17	0,017	10,85	0,58	20,94	27,61	10,98	0,58	27,61	0,006	0,002	0,002	0,034
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6	27	0,06	0,28	9,9	0,47	44,87	91,23	26,53	1,47	91,23	0,005	0,0015	0,0015	0,156
№203	Макарона отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8	30	0,09	0,2	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	47,64	0,008	0,0025	0,0025	0,2
№301	Кнели куриные с соусом	90/20	14,1	9,6	30,2	263,6	40	0,1	0,14	5,87	1,08	184	66	28,38	1,48	66	0,002	0,0005	0,0005	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,09	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,0014	0,0014	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	26,7	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,001	0,003
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	0	0	0	0	0,45	0,3	0	0	0,45	0	0,004	0,001	0,001	0
	Итого за обед:		31,62	33,76	140,24	995,23	97	0,524	0,078	26,62	4,02	292,62	258,2	80,05	5,42	258,2	0,033	0,0099	0,0099	0,676
	Итого за 1 день:		53,16	55,775	236,79	1682,63	492	0,896	1,05	53,82	7,171	590,97	681,26	150,44	9,571	681,26	0,057	0,0172	0,0172	1,772
	День 9 / Среда																			
	Завтрак																			
№ 49;	Салат "Витаминный" (до 1 марта)/																			
ТТК	Огурцы свежие порционно (после 1																			
№27	марта)	100	1,2	5,2	10,8	94,5	0	0,012	0,2	5,8	0,81	21,46	24,94	12,76	0,81	24,94	0,009	0,003	0,003	0,8
№265	Плов из говядины	230	17,5	17,8	47	418,2	0	0,09	0,14	3,8	0,98	166	203,2	32,9	1,3	203,2	0,009	0,003	0,003	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,014	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,001	0,003
№685/20	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0	0	0	0	0,045	4,5	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0,001	0
04	Итого за завтрак:		22,74	24,1	91,4	673,22	0	0,13	0,778	9,6	2,535	266,06	260,36	52,86	2,855	260,36	0,03	0,009	0,009	1,286
	Обед																			
№ 24	Салат из свежих томатов с огурцами	100	1,44	6	8,7	95,5	0	0,012	0,2	5,8	0,81	21,46	24,94	12,76	0,81	24,94	0,008	0,005	0,005	0,2
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	13,69	124,52	0	0,19	0,09	1,15	0,184	25,23	96,62	30,56	0,184	96,62	0,002	0,0015	0,0015	0,72
ТТК №	Гренки из пшеничного хлеба	20	2	1,8	11,6	70,6	0	0,009	0,066	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,003	0,004	0,004	0,003

№45/67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	100	1,6	10	10,7	140,3	0	0,019	0,085	22	0,353	27,18	19,28	8,72	0,353	19,28	0,003	0,002	0,002	0,17
№101	Суп картофельный с крупой (пшеничный)	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,15	0,44	5,5	0,9	10,9	112,8	25,74	1,9	112,8	0,009	0,003	0,003	0,66
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	230	15,9	1,3	54	396,6	150	0,17	0	8,6	0,98	29,63	213,3	47	1,1	213,3	0,007	0,004	0,004	0
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,009	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,001	0,003
№348	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,001	0,003
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	160	0,005	0,02	0,03	0,1	2,56	3,56	1,74	0,1	3,56	0,004	0,001	0,001	0,02
	Итого за обед:		30,73	33,51	128,89	949,8	310	0,367	0,088	36,13	2,923	77,03	374,66	89	4,043	374,66	0,031	0,012	0,012	0,856
	Итого за 1 день:		52,58	55,92	229,3	1640,54	430	0,685	0,806	37,72	6,238	644,75	690,13	157,45	7,558	690,13	0,061	0,02	0,02	1,822
	День 8 / Вторник																			
	Завтрак																			
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	1,2	16	11	9	1,2	11	0,002	0,001	0,001	0,4
№312/№321	Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	130/50	5	7,2	37	237,8	255	0,163	0,181	13,8	0,231	46,606	97,336	22,9	1,231	97,336	0,003	0,001	0,001	0,18
№268	Котлета из говядины с соусом	90/20	12,3	13,4	13,3	223	120	0,107	0,13	2,1	0,62	23,14	166,5	20,29	0,62	166,5	0,006	0,002	0,002	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,014	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,001	0,003
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	20	0,044	0,12	1,3	0,4	125	116	11	0,4	116	0,005	0,0013	0,0013	0,38
	Итого за завтрак:		21,54	22,015	96,55	687,4	395	0,372	0,972	27,2	3,151	298,351	423,06	70,39	4,151	423,06	0,024	0,0073	0,0073	1,096
	Обед																			
№66/ТТК №27	Салат из моркови (до 1 марта)/салат из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта)	100	1,2	7,8	7	103	0	0,17	0,017	10,85	0,58	20,94	27,61	10,98	0,58	27,61	0,006	0,002	0,002	0,034
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6	27	0,06	0,28	9,9	0,47	44,87	91,23	26,53	1,47	91,23	0,005	0,0015	0,0015	0,156
	Макарона отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8	30	0,09	0,2	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	47,64	0,008	0,0025	0,0025	0,2
№301	Кнепи куриные с соусом	90/20	14,1	9,6	30,2	263,6	40	0,1	0,14	5,87	1,08	184	66	28,38	1,48	66	0,002	0,0005	0,0005	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,09	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,0014	0,0014	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	26,7	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,001	0,003
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	0	0	0	0	0,45	0,3	0	0	0,45	0	0,004	0,001	0,001	0
	Итого за обед:		31,62	33,76	140,24	995,23	97	0,524	0,078	26,62	4,02	292,62	258,2	80,05	5,42	258,2	0,033	0,0099	0,0099	0,676
	Итого за 1 день:		53,16	55,775	236,79	1682,63	492	0,896	1,05	53,82	7,171	590,97	681,26	150,44	9,571	681,26	0,057	0,0172	0,0172	1,772
	День 9 / Среда																			
	Завтрак																			
№49/ТТК №27	Салат "Витаминный" (до 1 марта)/Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	100	1,2	5,2	10,8	94,5	0	0,012	0,2	5,8	0,81	21,46	24,94	12,76	0,81	24,94	0,009	0,003	0,003	0,8
№265	Плов из говядины	230	17,5	17,8	47	418,2	0	0,09	0,14	3,8	0,98	166	203,2	32,9	1,3	203,2	0,009	0,003	0,003	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,014	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,001	0,003
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0,001	0
	Итого за завтрак:		22,74	24,1	91,4	673,22	0	0,13	0,778	9,6	2,535	266,06	260,36	52,86	2,855	260,36	0,03	0,009	0,009	1,286
	Обед																			
№24	Салат из свежих томатов с огурцами	100	1,44	6	8,7	93,5	0	0,012	0,2	5,8	0,81	21,46	24,94	12,76	0,81	24,94	0,008	0,005	0,005	0,2
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	13,69	124,52	0	0,19	0,09	1,15	0,184	25,23	96,62	30,56	0,184	96,62	0,002	0,0015	0,0015	0,72
ТТК №100	Гренки из пшеничного хлеба	20	2	1,8	11,6	70,6	0	0,009	0,066	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,003	0,004	0,004	0,003

