

Итого за завтрак:													19,925	19,845	82,98	591,2	383,5	0,22	0,503	13,245	2,738	557,8	266,22	80,49	3,738	266,22	0,022	0,005	0,57	
Обед																														
Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Суп из свежих порционно (после 1 марта)													60	0,7	5,2	6,36	72,73	0	0,018	0,017	20,9	0,563	19,98	14,73	10,37	0,563	14,73	0,006	0,002	0,068
№49 / 1	Суп картофельный с боровыми (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	0,72
№102	Макаронная отпарная со сливочным маслом												150	5,47	6,37	29,1	195,61	30	0,09	0,02	0	0,85	8,51	67,64	8,36	0,85	67,64	0,009	0,003	0,04
№203	Котлета из говядины с соусом												80/20	11,15	13,48	14,06	236,9	12	0,107	0,14	2,1	0,62	18,14	156,37	20,29	0,62	156,37	0,006	0,005	0,46
№268	Хлеб пшеничный												20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,09	0,022	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный												20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,011	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№339	Кисель												200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,45	30	0	0	0,45	0	0,004	0,001	0
	Итого за обед:												27,83	29,01	117,99	839,09	42	0,509	0,3	24,15	3,257	133,46	361,08	75,38	3,257	361,08	0,035	0,0145	1,294	
	Итого за I день:												47,755	48,855	200,97	1430,29	425,5	0,729	0,803	37,395	5,995	691,26	627,3	155,87	6,995	627,3	0,057	0,0195	1,864	
День 6 / Суббота																														
Завтрак																														
№20	Омлет свежий с маслом												60	2,142	5,09	2,47	64,2	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,002	0,001	0
№312	Картофельное пюре												150	3,8	6,5	34,8	212,9	255	0,163	0,181	13,8	0,231	46,606	97,336	22,9	1,231	97,336	0,003	0,001	0,18
№229	Рыба протушенная с овощами												90/30	9,33	6,33	10,2	135,09	40	0,11	0,12	2,55	0,69	52,95	239,39	26,37	0,89	239,39	0,004	0,0012	0,3
	Хлеб пшеничный												30	2,28	0,88	14,76	71	0	0,014	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный												20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,27	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№685/20	Чай с сахаром и яблоками												180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,045	0,004	0,001	0
04	Итого за завтрак:												18,752	19,42	86,93	592,49	355	0,301	0,739	16,39	1,706	483,16	449,95	57,22	3,006	449,95	0,021	0,0062	0,486	
Обед																														
№52	Салат из отварной свеклы												60	0,87	4,05	5,28	61,07	0	0,012	0,2	5,8	0,81	21,46	24,94	12,76	0,81	24,94	0,009	0,003	0,8
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной												225/15/10	6,59	7,62	24,45	232	20	0,16	0,12	5,1	1,44	25,66	87,7	22,2	1,44	87,7	0,002	0,001	0,24
№304	Рис отварной												150	3,834	5,42	31,6	210	30	0,04	0,02	0	0,53	74,4	80,4	26	0,53	80,4	0,009	0,004	0,16
№288	Курица тушенная с овощами												80/30	14	8,65	17,6	182	6,46	0,111	0	3,46	1,17	19	6,14	24,12	1,17	6,14	0,008	0,0025	0
	Хлеб пшеничный												20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	0,22	40	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный												20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№342	Компот из свежих плодов												200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,1	0,01	5,59	0	7,1	4,73	8,17	0	4,73	0,004	0,001	0,02
	Итого за обед:												27,984	26,27	116,95	853,2	56,46	0,446	0,068	19,95	4,54	190,38	229,63	99,05	4,54	229,63	0,04	0,0135	1,226	
	Итого за I день:												46,736	45,69	203,88	1445,69	411,46	0,747	0,807	36,34	6,246	673,54	679,58	156,27	7,546	679,58	0,061	0,0197	1,712	
День 7 / Понедельник																														
Завтрак																														
№15	Сыр												15	3,9	3,97	0,52	54,75	60	0	0	0,04	0,14	305	61	0,75	0,14	61	0,002	0,001	0
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом												200/5/10	7,8	6,6	28,36	204,04	50	0,23	0,24	1,3	1,68	231,5	180,7	52,3	1,88	180,7	0,008	0,002	0,88
№418	Пирожок с повидлом												60	5,2	7,9	20,31	173,14	10	0,06	0,04	0,25	0,75	22,01	41,55	8,2	0,75	41,55	0,008	0,002	0,08
	Хлеб пшеничный												30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный												20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№376	Чай с сахаром												190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0,045	0,45	0	0	0,045	0	0,045	0,004	0,001	0
	Итого за завтрак:												190/10	20,201	18,915	87,925	606,93	120	0,318	0,718	1,59	3,315	567,72	315,47	68,45	3,515	315,47	0,03	0,008	0,966
Обед																														
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)													60	1,002	6,06	5,6	80,94	0	0,019	0,085	22	0,353	27,18	19,28	8,72	0,353	19,28	0,003	0,002	0,17
№45 / 67	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	0,66

