





<b>День 4 / Четверг</b>										
<b>Завтрак</b>										
№15	Сыр						2,7	1,68		
№173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5/10				7,4	10,39		30,1	243,51
№420	Сосиска в тесте	90				7,1	6,8		25,6	192
	Хлеб пшеничный	30				2,6	0,81		14,4	74,73
№376	Чай с сахаром	190/10				0,2	0,05		10	41,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	550				20	19,73		80,1	577,46
	<b>ГПД</b>									
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) с курицей с гренками из пшеничного хлеба	235/15				9,6	7		24,5	199,7
	Хлеб пшеничный	30				2,6	0,81		14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20				1,32	0,22		8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов	200				0,17	0,17		19,18	76,8
	<b>Итого за 1 день:</b>	750				33,69	27,93		146,38	968,75
<b>День 5 / Пятница</b>										
<b>Завтрак</b>										
№338	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100				0,4	0,4		9,8	47
№312	Картофельное пюре	150				3,8	6,5		34,8	212,9
№294	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	70/30				12,1	12,26		7,82	190,02
	Хлеб пшеничный	30				2,5	0,81		9,4	54,89
	Хлеб ржан-пшеничный	20				1,32	0,22		8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5				0,04	0,005		10,1	40,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	600				20,16	20,195		80,12	585,57
	<b>ГПД</b>									
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10				7,1	6,33		22,6	175,77
	Хлеб пшеничный	40				3,28	1,08		19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20				1,32	0,22		17,2	76,06
№348	Компот из сухофруктов	200				0,05	0		12,6	50,6



№82	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	225/15/10	6,08	7,51	13	144,3
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за 1 день:</b>	760	10,17	8,71	54,78	335,89
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>29,62</b>	<b>27,51</b>	<b>142,48</b>	<b>936,34</b>
	<b>День 8 / Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№62	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)	60	0,74	6,05	5,1	77,8
№ 142	Картофель тушеный	150	2,9	1,1	34,1	155,9
№294	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	70/30	12,1	12,26	7,82	190,02
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	560	19,7	20,445	79,72	579,21
	<b>ГПД</b>					
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,1	10,4	70,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за 1 день:</b>	795	11,07	8,65	53,8	337,33
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>30,77</b>	<b>29,095</b>	<b>133,52</b>	<b>916,54</b>
	<b>День 9 / Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№71	Огурцы свежие (порционно)	60	0,8	0,06	1,68	10,46
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№243	Сосиска отварная с соусом	100/20	11,2	13	11	205,8

	Хлеб пшеничный		30	0,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и урюком		180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	<b>Итого за завтрак:</b>		577	19,82	20,55	84,02	607,72
	<b>ГПД</b>						
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной		225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
	Хлеб пшеничный		20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель		200	0	0	20,9	83,9
	<b>Итого за 1 день:</b>		740	12,34	10,26	61,49	396,78
				<b>32,16</b>	<b>30,81</b>	<b>145,51</b>	<b>1004,5</b>
	<b>День 10 / Четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№338	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47
№302	Каша гречневая рассыпчатая		150	6,9	7,6	33,6	230,3
ТТК 188	Фрикассе из куриных грудок		45/45	8,78	11,55	3,65	153,67
	Хлеб пшеничный		30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром		190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		590	20,2	20,63	79,65	587,06
	<b>ГПД</b>						
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) с курицей с гречками из пшеничного хлеба		235/15	9,6	7	24,5	199,7
	Хлеб пшеничный		30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,98	0,33	12,3	60,09
№342	Компот из свежих плодов		200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за 1 день:</b>		765	14,35	8,31	70,38	411,32
				<b>34,55</b>	<b>28,94</b>	<b>150,03</b>	<b>998,38</b>



