

№338	Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8	0	0,036	0,024	12	0,64	19,2	13,2	10,8	1,64	13,2	0,007	0,002	0,096
№142	Картофель тушеный	150	4,3	5,6	20,1	148	0	0,172	0	13,5	1	187	86,8	24,8	1,3	86,8	0,009	0,003	0
№268	Котлета из говядины	80	10,2	12,68	13,62	209,4	120	0,107	0,13	2,1	0,62	23,14	156,37	20,29	0,62	156,37	0,006	0,002	1,024
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,23	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	0,011	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№377	Чай с сахаром и куратой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	0,45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
	Итого за завтрак:		19,67	20,69	87,88	607,5	120	0,343	0,395	27,6	3,005	238,55	288,59	63,09	4,305	288,59	0,034	0,01	1,126
№15	Сыр	10	2,1	3,14	0,34	38,02	60	0	0	0,04	0,14	30,5	81	0,75	0,14	81	0,001	0,001	0
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	9,9	11,1	27,44	249,26	10	0,13	0,09	4,77	0,835	20,65	60,4	15,67	0,835	60,4	0,008	0,004	0,064
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	30	0,04	0,02	0	0,53	7,44	80,4	26	0,53	80,4	0,005	0,002	0,016
№229	Рыба припущенная с овощами	90/50	9,33	6,33	10,2	135,09	40	0,11	0,12	2,55	0,89	52,95	139,4	44,17	0,89	139,4	0,002	0,001	0,48
	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	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1	0,3	15	66,7	0	0,014	0,015	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	180	0,005	0,02	0,03	0,1	2,56	3,56	1,74	0,1	3,56	0,004	0,001	0,04
	Итого за обед:		28,224	26,45	112	816,93	320	0,389	0,485	7,39	3,085	395,36	390,48	94,13	3,085	390,48	0,028	0,011	0,606
	Итого за обед:		47,894	47,14	199,88	1424,43	440	0,732	0,88	34,99	6,09	633,91	679,07	157,22	7,39	679,07	0,062	0,021	1,732
	День 11 / Пятница																		
	Завтрак																		
№67	Винегрет овощной	60	1,02	6,1	6,8	86,2	0	0,018	0,291	13,6	0,344	25,537	28,26	9,92	0,344	28,26	0,003	0,001	1,164
№291	Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8	102	0,108	0	5,645	0,47	211,4	132,9	21,25	1,47	132,9	0,004	0,001	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	0,002	0,0005	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,003	0,001	0,003
№377	Чай с сахаром и лимонком	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	0,104	12,5	116	21	0,104	116	0,009	0,003	0,24
	Итого за завтрак:		18,285	19,065	79,66	566,03	122	0,193	0,739	20,545	1,508	429,54	302,88	57,97	2,508	302,88	0,021	0,0065	1,41
	Обед																		
№20	Орудия свежие с маслом	60	1,5	6,8	5,1	87,7	61,5	0,04	0,042	6,3	0,528	13,38	35,1	11,04	0,528	35,1	0,006	0,003	0,164
№88	Пиц на свежей капусте с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,5	18,2	187,7	150	0,45	0,05	4,25	1,15	45,25	78,74	24,45	1,15	78,74	0,009	0,003	0,2
№171	Капса пшеничная расомплагая	150	6,9	4,6	37,9	220,6	30	0,045	0,01	0	0,35	146,2	115,4	34,04	0,35	115,4	0,003	0,002	0,02
№288	Хурдия тушеная с овощами	80/50	14	8,65	17,6	182	64,6	0,011	0	3,46	1,57	71,4	24,12	1,57	71,4	0,006	0,002	0	
	Хлеб пшеничный	20	0,69	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,022	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,0015	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,011	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	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
	Итого за обед:		28,1	28,91	118,54	853,23	306,1	0,566	0,135	14,01	4,638	230,89	326,36	99,45	4,638	326,36	0,036	0,0135	0,39
	Итого за обед:		46,385	47,975	198,2	1419,26	428,1	0,759	0,874	34,555	6,146	660,43	629,24	157,42	7,146	629,24	0,057	0,02	1,8
	День 12 / Суббота																		
	Завтрак																		
№45/71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,8	0,1	2,6	14,5	0	0,018	0,04	11,65	0,344	25,537	18,26	9,92	0,344	18,26	0,003	0,001	0,16
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	225	0,163	0,041	4,62	0,231	366	97,336	22,9	0,231	97,336	0,004	0,0012	0,164
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71	12	0,01	0,13	1,62	0,62	19,87	151	18,85	1,62	151	0,007	0,002	0,512
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,009	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,61	9	44	0	0,014	0,018	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№685/20	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,045	0,45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
	Итого за завтрак:		18,501	19,565	82,715	580,111	237	0,214	0,449	17,89	1,831	443,46	292,32	57,47	2,831	292,32	0,0261	0,0072	0,842

