

№94	Рассольник	250/300	1.7	5.1	11.3	106		9.2	33.5	-		112	216.5	84.3	3.6
№171	Гречка рассыпчатая	200	11,87	5,47	56,12	309,15		0.27	-	-		19,47	280,0	186,67	6,67
№246	Гуляш из гов	100	13.36	14.08	3.27	164		0.01	1.2	-		23.6	117.03	20.27	2.00
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28		0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№376	Чай с сахаром	200/15/	0.13	0.02	15.2	62		-	2.83	-		14.2	4.4	2.4	0.49
№338	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	144		0,06	15			12	42	63	0,9
						925,43									
						Итого:1496,30									
	2 день завтрак														
№181	Каша манная	220	6.11	10.72	42.36	291		0.08	1.17	58.0	13	134.07	118.19	20.30	0.50
№3	Бутер с сыром	30/20	5.8	8.30	14.83	157		0.04	0.11	59.0		139.2	96.0	9.45	0.49
№376	Чай с сахар	200/15	0.07	0.02	15.0	60		-	0.03	-		11.1	2.8	1.4	0.28
№338	Яблоко	75	0.30	0.30	7.35	33,30		0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
						541,30									
	2 день обед														
№103	Суп с лапшой	250/50	2.69	2.84	17.46	118.25		1.43	8.25	-		29.2	67.58	27.27	1.125
№259	Жаркое по дом	200	18,1	19,1	17,56	337,14		0.20	6.9	-		31.50	215.75	45.48	4.86
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28		0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66

№382	Какао с молок	200		4.07	3.54	17.57	118.6	0.06	1.59	24.40	152.22	124.56	21.34	0.48
							Итого:1219,57							
	Здень завтрак													
№171	Каша пшенич	200		6.84	8.01	50.04	320	0.06	-	40.0	36.39	156.47	36.66	2.68
№2	Бутерб с джемом (повидлом)	30/20		5.3	8.26	14.82	155	0.09	-	-	11.2	59.9	9.2	0.77
№382	Какао с молок	200		4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	214.34	124.56	21.34	0.48
№338	Яблоко	75		0.30	0.30	7.35	33,3	0,02	7,5	0	12	8,25	6,75	1,65
							626,9							
	3 день обед													
№82	борщ	250		1.80	4.92	10.93	103.75	0.05	10.67	-	49.72	54.6	26.12	1.22
№304	Рис отварной	200		4.87	7.12	48.91	279.60	0.037	-	-	1.82	81.26	21.78	0.702
№492	Котлета рыбная	100		12.28	11.52	3.51	167	0.04	2.02	56.1	42.27	100.6	15.1	1.24
ПР	Хлеб пшенич	60		4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	13.80	52.20	19.80	0.66
№349	Компот из сух	200		0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.726	-	32.48	23.44	17.46	0.698
						232	823,43							
							Итого:1450,30							

[illegible]

№379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.3	20		125.78	90.0	14	0.13
№338	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
						481,30								
	5 день обед													
№106	Суп из рыб.конс.	250	2.19	2.78	15.39	106	0.12	11.07	-		24.17	71.1	29.35	1.1
№202	макароны	200	7.54	0.89	42.56	208.4	0.38	-	-		74.61	247.78 5	57.46	5.68
№246	Гуляш из гов	100	13.36	14.08	3.27	164	0.01	1.2	-		23.6	117.03	20.27	2.00
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№359	кисель	200	0.31	-	39.4	160	0.012	2.4	-		22.46	18.5	7.32	0.19
						618,68								
						Итого:1099,98								
	бдень завтрак													
№171	Каша пшенная	200	6.84	9.19	49.21	307	0.18	-	38.40		28.75	140.01	50.19	1.68
№1	Бутерб с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	-	40		8.4	22.5	4.2	0.35
№382	Какао с молоко	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40		214.34	124.56	21.34	0.48
№338	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65

[illegible]

№232	Рыба с маслом	160		11.24	11.45	24.35	245		0.102	0.14	38.3		61.35	179.72	36.08	1.76
ПР	Хлеб пшенич	60		4.74	0.60	28.98	140.28		0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№349	Компот из сух	200		0.66	0.09	32.01	132.80		0.02	0.726	-		32.48	23.44	17.46	0.698
							804,83									
							Итого:1293,13									
	8 день завтрак															
№171	Каша гречневая молочная	200		8.85	9.55	49.84	320		0.21	-	40.0		26.69	210.35	140.52	4.76
№3	Бутерброд с сыром	30/20		5.8	8.30	14.83	157		0.04	0.11	59.0		139.2	96.0	9.45	0.49
№379	Кофейный напиток	200		3.17	2.68	15.95	100.60		0.04	1.3	20		125.78	90.0	14	0.13
№338	Яблоко	75		0.30	0.30	7.35	33,3		0.02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
							510,30									
	8 день обед															
№119	Суп горох	250,50		7.8	48.02	15.94	552.25		0.30	1	-		53.02	95.42	37.02	2.67
№304	Рис отварной	200		4.87	7.12	48.91	279.60		0.037	-	-		1.82	81.26	21.78	0.702
№331	Курица туш в соусе	100		12.28	11.52	3.51	167		0.04	2.02	56.1		42.27	100.6	15.1	1.24
ПР	Хлеб пшенич	60		4.74	0.60	28.98	140.28		0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66

№376	Чай с сахаром	200/15	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-	14.2	4.4	2.4	0.49
						1174,30							
						Итого:1684,43							
	9 день завтрак												
№174	Каша кукуруз	210	7.63	11.10	50.78	334	0.09	0.96	54.8	138.47	153.61	31.61	1.68
№209	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63	0.03	-	100	22	76.8	4.8	1.00
№382	Какао с молок	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	214.34	124.56	21.34	0.48
№338	Яблоко	75	0.30	0.30	7.35	33,3	0.02	7,5	0	12	8,25	6,75	1,65
	ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	140,28	140.28	0.06	-	0.78	13.80	52.20	19.80
						706,58							0.66
	9 день обед												
№101	Суп картоф с крупой	250/50	1.97	2.71	12.11	85.75	0.09	8.25	-	26.7	55.98	22.77	0.875
№171	Гречка рассыпчатая	200	11,87	5,47	56,12	309,15	0.27	-	-	19,47	280,0	186,67	6,67
№268	Котлета из говяд с маслом	100	15,8	24	24,1	340	0.08	0.3	22.4	41,20	35,1	28,1	2,4
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	13.80	52.20	19.80	0.66
№349	Компот из сух	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.726	-	32.48	23.44	17.46	0.698
						1007,98							

[illegible]

