

53	Суп молочный вермешелевый с маслом сливочным	200	5,58	6,27	20,22	159,98
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,80
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	29,87
	Фрукты	120				
	Итого:		8,74	6,63	52,14	284,65
ЗАВТРАК						
239	Картофель отварной	180	3,77	8,45	32,65	218,95
213	Птица тушеная	130	20,41	12,22	4,29	219,70
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,50
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
248	Овощи отварные	100	1,12	3,75	6,22	66,42
	Итого:		29,66	24,87	95,90	737,36
□						
211	Плов с мясом	250	30,41	25,86	42,14	522,96
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,80
	Итого:		33,57	26,22	74,06	647,63
ЗАВТРАК						
227	Макароны отварные	200	7,36	7,07	47,11	281,47
180	Гуляш мясной с соусом	120	21,68	24,21	6,74	331,53
293	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,0	0,20	5,80	36,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,50
246	Овощи (порционно)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Итого:		35,32	31,99	86,48	775,90
□						
109	Каша овсяная Геркулес	205	6,33	8,90	25,49	207,38
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,80
	Фрукты	120				
	Итого:		9,49	9,26	57,41	350,82
ЗАВТРАК						
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,29	160,46
235	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,50
189	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75
289	Напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87
	Итого:		20,98	21,46	88,34	589,74
□						
181	Жаркое по- домашнему	200	18,03	13,86	17,70	267,26
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,80
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Итого:		21,19	14,22	49,62	410,70
ЗАВТРАК						
114	Каша рисовая молочная с	205	5,12	6,62	32,61	210,13

	маслом сливочным					
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
384	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12,0	18,65	193,0
	Итого:		13,74	18,62	63,30	451,77
□						
92	Овощное рагу с маслом сливочным	200	3,63	14,50	22,01	233,16
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,80
	Итого:		6,79	14,86	53,93	376,60
ЗАВТРАК						
227	Макароны отварные	200	7,36	7,07	47,11	281,47
202	Тефтели мясные с соусом	100	9,13	13,53	9,44	196,14
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,80
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
248	Овощи отварные	100	1,12	3,75	6,22	66,42
	Итого:		21,21	24,71	110,54	752,62
□						
114	Каша Дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11
	Фрукты	120				
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,80
	Итого:		9,71	8,69	67,01	384,55
ЗАВТРАК						
241	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,95	192,55
286	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	15,31	61,62
171	Рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	118,50
246	Овощи (порционно)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Итого:		23,61	21,26	75,7	586,39
□						
114	Каша рисовая молочная рисовая с маслом сливочным	205	5,12	6,62	32,61	210,13
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,80
319	Сдоба обыкновенная	100	7,85	6,12	58,83	321,66
	Итого:		16,13	13,1	123,36	675,23
ЗАВТРАК						
216	Мясо по-купечески	250	13,08	36,8	31,85	517,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,80
274	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116,19

	плодового или ягодного					
96	Свекла тушеная с яблоками или курагой	10	1,50	3,74	11,95	87,42
	Итого:		18,98	4,09	92,7	815,41
□						
293	Соки овощные или фруктовые	200	2,0	0,20	5,80	36,0
	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	94,80
190	Мясо отварное	50	14,47	5,27	0,36	107,61
235	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16
	Фрукты	120				
	Итого:		22,13	9,06	39,49	325,57
ЗАВТРАК						
185	Картофельная запеканка с мясом	250	25,53	24,78	18,43	400,75
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,50
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
216	Овощи (порционно)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Итого:		33,58	29,22	71,21	681,57