







293	Сок фруктовый	200	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	2,90	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14	
Итого за Завтрак		550	580	29,67	22,76	73,52	585,11	0,50	6,30	45,70	2,73	174,46	450,96	187,35	6,95	45,40
Обед																
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	100	7,70	0,80	49,50	241,00									
45	Суп картофельный с бобовыми	200	250	2,34	3,89	13,61	98,79									
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	5,82	3,62	30,00	175,87									
209	Котлета мясная	100	100	18,22	18,22	0,97	176,50									
231	Горошек зеленый консервированный отварной	60	100	2,98	3,81	6,99	74,17									
301	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	19,04	48,64									
Итого		810	930	37,18	30,34	120,11	814,97									
День/неделя: Вторник-2																
Завтрак																
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	22,52
241	Картофельное пюре	150	180	2,83	4,04	15,53	106,97	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,35
209	Котлета	100	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,18	3,18	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	
7	Салат из квашеной капусты	60	80	1,60	10,00	3,58	110,60									0,14
294	Чай с лимоном	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90		
Итого за Завтрак		550	600	18,56	26,86	60,42	553,68	0,46	38,29	52,96	3,59	318,57	439,20	110,08	3,93	124,43
Обед																
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	100	7,70	0,80	49,50	241,00									
47	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200	250	2,83	2,86	21,76	124,09									
221	Каша пшеничная рассыпчатая	150	180	6,18	3,55	24,58	154,52									
163	Рыба отварная	100	100	12,30	4,80	0,43	100,10									
232	Икра кабачковая	60	100	12,73	10,45	14,72	157,30									
293	Сок фруктовый	200	200	2,07	0,46	18,60	92,00									
Итого		800	940	43,81	22,92	129,59	869,01									
День/неделя: Среда-2																
Завтрак																
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
132	Омлет натуральный	160	180	7,82	12,02	6,52	160,54	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58



