

8	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	3	52,2	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0
	Итого за обед:	640	21,43	29,72	64,64	640,8	170,85	115,21	548,44	9,39	0,67	46,38	33,08

День № 4

15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,96	5,14	3,08	63,77	0	0	0	0	0	13,37	0
279	Тефтели мясо-крупяные с соусом	100	14,72	16,13	18,62	278,75	72,25	35,5	176,75	1,2	0,07	1,06	48,75
679	Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0	0,02
389	Сок яблочный	200	1,1	0	20,2	84,8	12,6	7,2	12,6	2,5	0	1,6	0
8	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	3	52,2	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0
	Итого за обед:	670	28,2	27,05	97,06	782,97	100,32	65,94	485,75	7,94	0,4	16,03	48,77

День № 5

15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0
436	Жаркое по-домашнему	250	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
8	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	3	52,2	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0
	Итого за обед:	610	32,05	14,14	63,28	532,6	70,19	105,16	477,21	6,27	0,47	26,81	24

День № 6

38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0
291	Плов из пшеницы	250	24,4	20,43	42,89	453,12	54,21	57,09	239,55	2,63	0,07	1,21	57,7
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
8	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	3	52,2	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0
	Итого за обед	610	30,38	23,13	86,75	708,72	126,5	118,04	430,55	5,03	0,34	7,46	57,78

День № 7

15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0
307	Котлеты рубленые из пшеницы с соусом	100	12,13	17,4	9,86	245	70	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
648	Кисель	200	0	0	13,1	49,6	3,2	2	0	15,8	0,02	5,6	0,03
8	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0

7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	3	52,2	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0
	Итого за обед:	670	25,56	30,8	82,53	744,53	121,46	141,71	519,19	23,85	0,54	22,69	80,05

День № 8

15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,2	3,6	2,15	73,4	13,8	8,4	0	0,36	0	6	0
591	Гуляш из отварной говядины	100	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
688	Макаронные изделия отварные	180	6,1	4,52	28,2	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
377	Чай с лимоном	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
8	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	3	52,2	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0
	Итого за обед:	640	34,64	28,16	73,69	638,25	68,47	84,11	377,75	5,77	0,48	8,62	21

День №9

34	Салат из свеклы с горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,8	0
486	Рыба тушеная в томатном соусе	100	15,02	8,51	7,07	162,5	56,45	64,75	258,33	1,04	0,1	3,63	0,01
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	32,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
8	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	3	52,2	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0
	Итого за обед:	670	24,05	19,17	84,93	613,5	154,76	139,82	508,6	5,68	0,53	35,23	30,61

День № 10

71	Овощи натуральные свежие	100	1,02	0,15	2,28	13,2	8,4	12	0	0,54	0	10,5	0
301	Птица тушеная	100	16,89	17,98	26,04	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
688	Макаронные изделия отварные	180	6,1	4,52	28,2	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
959	Какао с молоком	200	2,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
8	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	3	52,2	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0
	Итого за обед:	670	30,03	26,89	94,85	702,3	217,4	95,7	395,3	5,56	0,36	11,83	74,76