

33	картофельное пюре	200	4.12	6.47	27.47	185	49.73	0.15	37.33	149.33	0.19	0	24.45	0
230.04	рыба минтай жареная	90	16,89	9,98	3,78	173	42,01	437,5	57,3	251,96	0.87	10,26	0.12	0.52
16	Салат из моркови	60	1	4,5	14,5	100	0,03	0,005	1,73	20,7	0	0,55	0	0
17	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	117	0.01	35.1	14.1	1.05	0.13	0	0	0.34
3 день	завтрак	520												
40	макароны отварные	150	7.14	0.74	25.6	210	12	189	27.47	1.41	0.07	0	0.04	1.32
268.02	Котлета из говядины	90	10,4	7,79	8.03	238	19,94	325,26	169,2	255,89	5,69	0.36	3.56	0
12	Чай с сахаром	200	8.9	3.06	26	58	11.6	4.12	6.5	0.34	0	6	0	0
8	хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	117	0.01	35.1	14.1	1.05	0.13	0	0	0.34
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0,01	1,4
4 день	завтрак	540												
37	Плов	150	13,35	13,86	25,1	285	60,68	51,98	42,6	1.42	0.15	0.39	0.08	1,76
10	Бутерброд с сыром	60	2.34	5.6	16.92	132	201	80.6	17.42	0.46	0.04	0.03	0.07	0.51
13	кисель	200	0	0	15.3	50	3.2	15.8	2	0	0.02	5.6	0.03	0
8	хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	117	0.01	35.1	14.1	1.05	0.13	0	0	0.34
	бананы	100	2,2	0,6	40,4	45	1	5,6	13,6	2,8	4,2	19,4	0,6	0,2
5 день	завтрак	540												
32	жаркое по домашнему с курицей	150	7,34	10,58	14,91	245	13,13	2.08	26,4	1,64	0.08	5,38	0.18	0.64
14	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	4,44	1,74	69	0,012	0,012	8,33	9,62	0,26	0,6	0	0
16	какао с молоком	200	4.62	4.02	43.8	178	158.7	126.2	15.2	0.67	0.05	2.06	0.01	0.17
8	хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	117	0.01	35.1	14.1	1.05	0.13	0	0	0.34
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	245	16	9	11	2,2	0,03	10	0,01	1,4
6 день	завтрак	540												
41	каша гречневая рассыпчатая	150	3,31	5,22	34,74	184	22.5	16,88	12,45	0,77	0.18	1.4	0.03	0.62
35	сосиски	60	5,23	6,48	11,5	139	12,44	10	0,93	0,07	143	0,99	0	0
15	компот	200	10	0.06	35.2	110	28.7	52.6	19.6	0.96	0.12	9.35	0.12	1.68
8	хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	117	0.01	35.1	14.1	1.05	0.13	0	0	0.34
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0,01	1,4
7 день	завтрак	530												
33	картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	139	37,3	0.05	28	112	0.006	0	18,34	0
230.04	Котлета рыбная	90	11,7	9,83	15,07	198	42	437,5	31,84	251,06	0.87	10,26	0.18	0.51
23	Салат из капусты	60	2	4.5	9.17	31	57.2	144	6.9	0.41	0.01	4.35	0	0
17	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	117	0.01	35.1	14.1	1.05	0.13	0	0	0.34
8 день	завтрак	520												
40	макароны отварные	200	7.14	0.74	25.6	210	12	189	27.47	1.41	0.07	0	0.04	1.32

36	тефтели из говядины	90	9,38	13,71	10,8	181	12,06	15,32	0,56	202,5	0,063	0,4	0,009	1,6
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	4,12	6,5	0,34	0	6	0	0
8	хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	117	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0	0	0,34
9 день	завтрак	530												
39	Рис отварной	150	3,57	5,89	1,76	169	5,13	27,03	0,5	0	2,25	0	3,75	4,5
833	Соус красный основной	60	0,46	1,34	3,65	28	4,23	3,2	7,89	0,12	0,012	0,96	0,006	0,12
293	Птица запеченная	90	19,85	16,41	5,29	248	61,32	22,84	149,52	1,83	0,054	0,027	48,38	3,06
13	кисель	200	0	0	15,3	50	3,2	15,8	2	0	0,02	5,6	0,03	0
8	хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	117	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0	0	0,34
10 день	завтрак	540												
32	жаркое по домашнему с курицей	200	7,34	10,58	14,91	245	13,13	2,08	26,4	1,64	0,08	5,38	0,18	0,64
21	Винегрет овощной	90	0,99	7,52	9,06	103	16,98	9,12	0,31	81,12	0,018	5,78	0,03	0,048
16	какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	178	158,7	126,2	15,2	0,67	0,05	2,06	0,01	0,17
8	хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	117	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0	0	0,34
11 день	завтрак	590												
101	суп с крупой	200	1,58	2,19	11,66	73	18,44	50,04	20	0,71	0,08	6,6	0	0
209	яйцо	60	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1	0
15	компот	200	10	0,06	35,2	110	28,7	52,6	19,6	0,96	0,12	9,35	0,12	1,68
8	хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	117	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0	0	0,34
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0,01	1,4
12 день	завтрак	520												
33	картофельное пюре	200	4,12	6,47	27,47	185	49,73	0,15	37,33	149,33	0,19	0	24,45	0
268.02	Котлета из говядины	90	10,4	7,79	8,03	238	19,94	325,26	169,2	255,89	5,69	0,36	3,56	0
17	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0,02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	117	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0	0	0,34
13 день	завтрак	520												
40	макароньы отварные	200	7,14	0,74	25,6	210	12	189	27,47	1,41	0,07	0	0,04	1,32
34	Гуляш из говядины	90	6,78	12,48	5,62	141	8,8	252	39,15	1,87	0,081	0,65	0,063	0
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	4,12	6,5	0,34	0	6	0	0
8	хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	117	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0	0	0,34
14 день	завтрак	540												
32	жаркое по домашнему с курицей	200	7,34	10,58	14,91	245	13,13	2,08	26,4	1,64	0,08	5,38	0,18	0,64
23	Салат из капусты	90	2	4,5	9,17	51	57,2	144	6,9	0,41	0,01	4,35	0	0

16	какао с молоком	200	4.62	4.02	43.8	178	158.7	126.2	15.2	0.67	0.05	2.06	0.01	0.17
8	хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	117	0.01	35.1	14.1	1.05	0.13	0	0	0.34