

210	Омлет натуральный	150	200	13	19,3	2,5	398	17,3	25,7	3,3	530,6
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	15	60	0,2	0,00	15	60
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6
Обед											
151	Рагу овощное	100	150	2,5	14,8	19,0	278,0	3,3	19,7	25,3	370,6
14	Суп с макаронными изделиями	200	250	2,38	2,26	12,56	80,1	3,17	3,1	16,7	106,8
124	Колбаса отварная	50	80	11,1	23,9	1,6	266,0	11,6	24,4	2,1	266,5
38	Винегрет овощной	100	100	1,62	6,2	8,9	97,88	1,62	6,2	8,9	97,88
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	15	60	0,2	0,00	15	60
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6
Итого:				38,4	67,66	115,76	1481,18	44,79	80,3	127,5	1733,58
Пятница											
Завтрак											
195	Каша молочная «Дружба»	150	200	6,1	12,1	35,0	420	8,1	16,1	46,6	560
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	15	60	0,2	0,00	15	60
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6
Обед											
95	Гуляш из говядины	30/30	30/30	15,4	16,5	4,0	134	15,4	16,5	4,0	134
15	Суп картофельный с мясн. фрикадель.	250	250	2,18	2,77	15,38	106	2,18	2,77	15,38	106
172	Гречка рассыпная	100	150	6,7	10,6	19,1	321	8,9	14,1	25,4	428
292	Компот из сухофруктов	200	200	1,2	0,0	30,6	126	1,2	0,0	30,6	126
	Хлеб	40	50	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6
Итого:				39,18	43,17	160,28	1408,2	43,38	50,67	178,18	1655,2
Суббота											
Завтрак											
211	Макарон. изделие с сыром	150	200	11,6	14,3	18,4	316	15,4	19,1	24,5	42,15
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	15	60	0,2	0,00	15	60
62	Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	5,08	4,6	0,28	63
Обед											
112	Салат Витаминный	100	100	1,57	6,02	8,79	95,7	1,57	6,02	8,79	95,7
71	Капуста тушеная	180	200	5,22	14,4	39,85	309,88	5,27	14,9	39,90	310,38
50	Сосиска отварная	100	100	9,4	15	0,8	175,8	9,4	15	0,8	175,8
47	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	0,3	47,26	196,38	1,16	0,3	47,26	196,38
12	Рассольник Ленинградский	250	250	2,2	5,2	15,57	117,9	2,2	5,2	15,57	117,9
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6
Итого:				40,13	60,42	166,55	1455,26	43,98	65,72	172,7	1561,26
Вторая неделя											
Понедельник											
Завтрак											
176	Рис отварной	100	150	3,7	6,0	36,2	214	4,9	8	48,2	285,3
124	Сосиска в соусе	50	50	11,1	23,9	1,6	266	11,1	23,9	1,6	266
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	15	60	0,2	0,00	15	60
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6
Обед											
131	Плов с курицей	40/150	50/150	11,9	15,2	19,2	261,6	15,8	20,2	25,6	348,8
9	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,8	4,97	8,12	84,47	1,8	4,97	8,12	84,47
284	Чай с сахаром и лимоном	200/15	200/15	0,2	0,0	15,0	60,0	0,2	0,0	15,0	60,0
	Кукуруза консервированная	50	60	1,7	4,4	14,6	151	2,2	5,8	19,4	201,3
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6
Итого:				38,8	55,68	150,92	1338,27	43,6	64,07	173,58	1547,07
Вторник											
Завтрак											
157	Суп молочный с макаронными издел.	200	250	4,37	3,79	14,36	120	5,8	5,05	19,14	160
376	Чай с сахаром	200/1	200/1	0,2	0,00	15	60	0,2	0,00	15	60