

		5	15									
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6	
23	Масло сливочное	10	10	0,1	7,2	0,12	65,72	0,1	7,2	0,12	65,72	
7	Сыр	20	30	4,64	5,9	0	71,66	6,1	7,8	0	95,54	
Обед												
25	Салат из свеклы с чесноком	50	50	1,7	3,0	15,2	93	1,7	3,0	15,2	93	
9	Котлета белорусски	80	100	7,8	10,6	18,8	262	9,75	13,25	23,5	327,5	
138	Картофельное пюре	150	180	4,5	5,4	21,7	200	5	5,9	22,5	200,5	
292	Компот из сухофруктов	200	200	1,2	0,0	30,6	120,6	1,2	0,0	30,6	120,6	
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6	
Итого:				31,91	37,09	156,98	1234,18	37,25	43,4	167,26	1363,52	
Среда												
Завтрак												
223	Запеканка творожная со сметан.соусом	150/30	200/30	32,5	25	46,2	535	43,1	33,3	61,6	713,3	
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												
	Горошек зелёный	50	60	0,7	4,4	14,6	121	0,9	5,8	19,4	161	
89	Свекольник, со сметаной (с туш.говяд)	250	250	1,9	6,32	10,02	104,12	1,9	6,32	10,02	104,12	
290	Курица тушёная в соусе	80/50	100/50	13,1	14,3	4,2	213	16,3	17,8	5,25	266,25	
176	Рис отварной	150	180	3,7	6,0	36,2	214	4,2	6,5	36,7	219	
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:				59,7	57,22	182,42	1548,32	74,2	70,92	204,17	1824,87	
Четверг												
Завтрак												
180	Каша молочная рисовая	150	200	5,8	8,7	36,3	440	7,7	11,6	48,4	586,6	
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												
261	Печень в соусе	80/30	100/30	32	8,1	2,8	132,9	40	10,1	3,5	166,1	
15	Суп картофельный с мясн. фрикадель.	250	250	2,18	2,77	15,38	106	2,18	2,77	15,38	106	
	Огурец солёный	70	100	0,12	4,9	2,4	104	0,17	5,4	2,9	104,5	
172	Гречка отварная	150	180	6,7	10,6	19,1	321	7,2	11,1	19,6	321,5	
305	Кисель	200	200	0,0	0,0	40,2	156	0,0	0,0	40,2	156	
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6	
Итого:				54,4	36,27	172,38	1561,1	64,85	42,17	186,18	1741,92	
Пятница												
Завтрак												
211	Макарон. изделие с сыром	150	200	11,6	14,3	18,4	316	15,4	19,06	24,5	421,3	
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												
38	Винегрет овощной	100	100	1,62	6,2	8,9	97,88	1,62	6,2	8,9	97,88	
13	Борщ с капустой и картофелем	250	250	6,25	4,5	13,75	120,5	6,25	4,5	13,75	120,5	
80	Рыба припущенная	80	100	8,4	4,5	12	101	10,5	5,6	15	126,25	
138	Картофельное пюре	150	180	4,5	5,4	21,7	200	5	5,9	22,2	200,5	
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:				40,14	36,1	145,95	1196,58	46,57	42,46	155,55	1327,63	