

	сосиска	100												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	6												
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	42		0,6
	ИТОГО	740	24,19	23,73	100,08	767,5	0,492	41,74	0	0	166,76	229,5	0	7,73
	Обед.													
27	Салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	14,3	182	0,03	8			20,83			1,2
	Свекла	55												
	~ Масса отварной свеклы	50												
	Яблоки	50												
	~ Заправка:	-												
	Масло растительное	4												
	Кислота лимонная	0.5												
	Вода питьевая	12												
	Сахар	1												
	Соль поваренная пищевая	2,5												
	~ Заправка для салатов	20												
77	Суп картофельный	250	2,3	9,5	21,57	180,8	0,1	9,65			16,1			1,02
	Картофель	113												
	Морковь	9												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное крестьянское 72,5 % жирности	2.5												
	Вода питьевая	175												
	говядина	50												
347	Рыба, запеченная с яйцом	200	14	9,5	21,9	197	0,09	19,6			-	34		1

	Минтай	130												
	Пшеничная мука, высшего сорта	15												
	Масло растительное	5												
	яйцо	70												
	Лук репчатый	15												
	~ Масса полуфабриката	200												
	Соль	1												
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,02	0,3			124	14	92	0,1
	Хлеб пшеничный	100	6,4	1,2	33,4	174	18	0,08			35			3,9
	Хлеб ржаной	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО	900	33,15	31,92	127,17	957,12	18,29	37,63	0	0,55	239,93	46,5	99	7,77
		1640	58,34	55,65	227,25	1724,62	18,78	79,37	0	0,55	406,69	276	99	15,5
							2							
8 день														
	<u>Завтрак.</u>													
176	Каша ячневая, молочная, вязкая	200	7,04	7,6	35,8	145,6	0,14	0,5			146,92			0,9
	Крупа ячневая	44												
	Молоко	136												
	Вода питьевая	64												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	5												
	Сахар	5												
	~ Каша вязкая	200												
272	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52			105,86			0,1
	Кофейный напиток	2,4												
	Сахар	10												

	Молоко	100												
	Вода питьевая	110												
1	Бутерброд с маслом	50	5	8,7	23,8	264	0,08				13,62		1,02	
	Хлеб пшеничный высш сорта	50												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	5												
	апельсин	100	0,2	0,7	8,1	43	0,06	38		0,2	35	11	17	0,1
	йогурт плодово-ягодный 1.5% жирности	200	7	2,2	17,6	126	0,03	0,5			56	6,5	0,05	
	ИТОГО	750	22,14	22	100,2	672,6	0,34	39,52		0,2	357,4	17,5	17	2,17
	Обед.													
44	Салат луковый	100	1,6	9	7	116	0,06	7,6			53		1,36	
	Лук репчатый	96												
	Масло растительное	10												
52	Щи	250	1,75	5,8	8,4	93,2	0,04	9,58			25,94		0,26	
	Капуста белокочанная	50												
	Картофель молодой	72												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	8												
	или Масло растительное	8												
	Сметана	12,5												
	Бульон мясной	85												
	Соль	2												
99	Биточки	100	14	13,58	13,5	262,5	0,08	1,12			32,66		1,29	

	Говядина (котлетное мясо)	74											
	Сухари панировочные	8											
	Хлеб пшеничный	18											
	Молоко	25											
	~ Масса полуфабриката	125											
	Масло растительное	6											
	~ Масса готового блюда	100											
	~ Соус:	-											
	Бульон мясной	32											
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	4											
	Мука пшеничная высшего сорта	3											
	Морковь	4											
	Лук репчатый	2											
	Томат-паста	4											
	Сахар	2											
	Соус томатный	24											
	Соль	2											
167	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,28	4,2	44,8	232	0,26	11,62			102		4,46
	Крупа пшеничная	80											
	Вода питьевая	103											
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	4											
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5		1,95
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,9	0,072	-			14		1,56

278	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,76	0,02	0,32	0		28,7			0,62
	Сухофрукты (ассорти)	45												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0.2												
	Вода питьевая	200												
	ИТОГО	940	32,43	33,66	131,65	974,36	0,622	30,28	0	0	273,8	0	0	11,5
		1690	54,57	55,66	231,85	1646,96	0,962	69,8	0	0,2	631,2	17,5	17	13,67
9 день														
	<u>Завтрак.</u>													
187	Каша молочная "Дружба"	200	6,32	4,96	22,08	101,6	0,12	0,55			126,52			0,8
	Рис	16												
	Пшено	16												
	Молоко	103												
	Вода питьевая	69												
	Сахар	8												
	<i>~ Каша молочная жидкая</i>	200												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	6												
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	7,92	11,2	27,16	262,4	0,07	0,04			138			1,2
	Хлеб пшеничный высш сорта	40												
	Сыр Голландский 8%	10												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	6												
269	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08
	Чай	0.4												

	Вода питьевая	140												
	Сахар	10												
	Молоко	50												
	Яблоко	100	0,4	0,5	9,9	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Творожок	100	5	4	10,5	139	0,04	0,5	0,04	0,2	148	198	21	0,4
	Вафли	30	0,96	0,64	11,33	92,6	0,01				3	11	0,6	0,18
	ИТОГО	670	22,2	23,1	93,37	711,6	0,29	11,73	5,04		491,82	220	30,6	4,86
	Обед.													
15	Морковь с сахаром	100	1,5	0,08	10,5	45	0,03	0,96			11,4			0,3
	Морковь	95												
	сахар	5												
57	Рассольник домашний	250	3,9	7,8	17,7	111,7	0,07	10,5			23,7			10,9
	Картофель	65												
	Капуста белокочанная	20												
	Огурцы соленые	15												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное крестьянское 72,5 % жирности	5												
	Бульон мясной	200												
	Сметана 15% жирности (термообработка)	15												
	Соль	2												
98	Жаркое по-домашнему	200	13	15,1	18,27	270,7	0,06	1,4			7			0,3
	Говядина (I категории)	127												
	Картофель	52												

	Лук репчатый	12												
	Масло растительное	4												
	Томат-паста	5												
	Хлеб пшеничный	100	6,4	1,2	33,4	174	18	0,08			35			3,9
	Сок «Грушевый»	200	0,8	0,6	22,2	91	0,04	26			38	24	32	4,6
515	Молоко кипяченое	200	3,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04		240	180	280	0,2
	Хлеб ржаной	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО	1100	33,15	31,4	139,27	913,72	18,33	41,54	0,04	0,55	365,1	236,5	319	20,75
		1770	55,35	54,5	232,64	1625,32	18,62	53,27	5,08	0,55	856,92	456,5	349,6	25,61
10 день														
	<u>Завтрак.</u>													
211	Омлет с морковью запеченный	200	15,34	14,36	20,8	283,34	0,07	1,3			103			2,1
	Молоко 2,5 % жирности	66												
	Яйцо	120												
	Морковь	52												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	10												
274	Какао с молоком	200	3,77	3,93	24,95	153,92	0,02	0,52			110,36	114,13	16,7	0,88
	Какао (порошок)	4												
	Молоко 2,5% жирнос	100												
	Вода питьевая	115												
	Сахар	10												
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
	Груша	100	0,4	0,3	20,3	46	0,02	5	2		19	12	16	2,3
160	икра кабачковая	100	1,5	4,8	8,5	78	0,05	10,25			30,53			0,8

		650	24,21	23,99	91,25	648,26	0,25	17,11	2	0	280,39	126,13	32,7	8,03
	Обед.													
11	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	3,3	9,3	5	128,2	0,06	55,48			64,29			1,2
	Капуста белокочанная	63												
	~ Масса перетертой капусты	40												
	Томат													
	Огурцы	17												
	Яйцо	8												
	~ Заправка:	-												
	Масло растительное	6												
	Кислота лимонная	0.5												
	Вода питьевая	10												
	Сахар	1												
	Соль поваренная пищевая	0.3												
	~ Заправка для салатов	20												
62	Суп картофельный с клецками	250	1,7	3	14,5	93,3	0,07	6,6			12,9			0,77
	Картофель	75												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Масло растительное	3												
	-клецки:	10												
	Мука пшеничная высшего сорта	8												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирн	5												
	Яйцо	15												

	Вода питьевая	5											
	Соль поваренная пищевая	3											
	Курица 1 категория	50											
134	Капуста тушеная	200	3,7	5,42	36,5	217,9	0,05	32,96		102,6		1,52	
	Квашеная капуста	167											
	Морковь	30											
	Лук репчатый	8											
	Мука пшеничная высшего сорта	5											
	Сахар	2											
	Томат-паста	6											
	Кислота лимонная	0,3											
	Масло сливочное крестьянское	6											
	Соль	2											
58	Тефтели рыбные	100	13,6	11,6	15,07	240	0,07	0,28		21,71		0,73	
	Минтай	70											
	Мука пшеничная высшего сорта	10											
	Лук	15											
	Молоко	20											
	Хлеб пшеничный	15											
	~ Масса полуфабриката	120											
	Масло растительное	5											
	~ Масса тушеных тефтелей	100											
	Бульон рыбный	36											
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	3											
	Морковь	3											

	Лук	1,2												
	Томат-паста	5												
	Сахар	1												
	~ Соус томатный	40												
	Соль	1												
269	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08
	Чай	0.4												
	Вода питьевая	140												
	Сахар	10												
	Молоко	50												
	Сок «Апельсиновый»	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80	16	0,4	36		22	0,6
	Хлеб пшеничный	80	4,2	1	17,4	174	18	0,08			35			3,9
	Хлеб ржаной	100	3,4	1,48	13,36	71,9	0,36	-	2	2,8	7	316	94	7,8
	ИТОГО	1230	32,9	33,8	140,63	1114,3	18,71	176,04	18	3,2	339,8	316	116	16,6
		1880	57,11	57,79	231,88	1762,56	18,96	193,15	20	3,2	620,19	442,13	148,7	24,63