

	Лук репчатый	14												
	Морковь	11												
	Молоко 2,5 % жирности	14												
	Яйцо	3												
	Соль поваренная пищевая	2												
	Сухари панировочные	7												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	5												
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	8		2,8	
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5			1,95	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-	0,55	10	32,5	7	0,55	
	ИТОГО	970	30,37	33,55	129,92	896,06	9,4	72,8	0	0,55	360,01	40,5	7	10,18
		1670	55,17	57,65	224,72	1565,06	9,52	83,47	0	0,55	675,21	96,5	98	11,53

4 день

	<u>Завтрак.</u>													
66	Каша гречневая молочная жидкая	250	11,3	11,2	46,3	333	0,2	0,6		153,2			4,2	
	Гречневая крупа	25												
	Вода питьевая	30												
	Молоко	188												
	Сахар	7												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	7												
	Соль пищевая йодированная	1												
1	Бутерброд с маслом	50	5	8,7	23,8	264	0,08			13,62			1,02	
	Хлеб пшеничный высш	50												

	сорта													
	Масло сливочное 72,5 % жирности	5												
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	36	0,06	38		0,2	35	11	17	0,1
272	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,6	14,9	94	0,03	0,52			105,86			0,1
	Кофейный напиток	2,4												
	Сахар	10												
	Молоко	100												
	Вода питьевая	110												
	ИТОГО	600	20	22,7	92,5	727	0,37	39,12	0	0,2	307,68	11	17	5,42
	<u>Обед.</u>													
16	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	0,03	1,73			20,7			0,55
	Морковь	85												
	Масло растительное	5												
	Сахар	10												
54	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	10,2	13,5	157,5	0,05	8,1			50,6			1,15
	Свекла	40												
	Капуста белокочанная	20												
	Картофель	20												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Томат-паста	3												
	Масло растительное	5												
	Сахар	3												

	Кислота лимонная	0.25												
	Вода питьевая	200												
	Куры	30												
	Сметана	10												
	соль	2												
76	Рыба отварная с соусом по-польски	100	14,12	11,8	1,37	150,5	0,11	1,6			51,2			1,13
	Минтай	122,5												
	Морковь	11												
	Лук репчатый	25												
	Бульон рыбный	25												
	Яйцо	7												
	Масло сливочное крестьянское72,5 % жирности	7												
	Кислота лимонная	1												
	Мука пшеничная	15												
	Соль	1												
169	Макаронные изделия отварные	200	7,6	2,2	38,6	193,2	0,08	0,02		1,07	7,6	47,6	10,8	1,04
	Макаронные изделия	45												
	Вода питьевая	140												
	Масло сливочное крестьянское72,5 % жирности	8												
	Соль	3												
	Сок «Апельсиновый»	200	1,4	0,2	25,4	120	0,08	80	16	0,4	36		22	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55

	Хлеб ржаной	100	3,04	1,48	13,36	71,9	0,072	-			14			1,56
	ИТОГО	940	33,21	32	134,33	908,42	0,472	91,45	16	2,02	190,1	80,1	39,8	6,58
		1540	53,21	54,7	226,83	1635,42	0,842	130,57	16	2,22	497,78	91,1	56,8	12
5 день														
	<u>Завтрак.</u>													
133	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,3	13,8	44	352	0,2	0,6			161,5			1,47
	Пшено	50												
	Молоко 2,5 % жирности	126												
	Вода питьевая	84												
	Сахар	6												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	6												
	Яйцо вареное	70	5,8	4,6	0,28	62,8	0,07		0,25	2	55,5	193,9	12,12	2,5
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,02	5	2		19	12	16	2,3
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												
	ИТОГО	670	20,85	22,12	94,58	645,12	0,36	6,24	2,25	2,55	306,3	238,4	35,12	6,9
	<u>Обед.</u>													
42	Салат с сыром	100	7,12	8,06	6	91,05	0,15	6,14			317,2			0,75
	Горошек зеленый консервированный	42												
	Морковь	25												

	Сыр Голландский 8%	27												
	Масло растительное	5												
	Соль поваренная пищевая	1												
66	Суп гороховый	250	2,48	2,74	19,74	146	0,32	5,8	-	-	20,1	-	120	1,9
	Картофель	65												
	Горох лущеный	20												
	Лук репчатый	12,5												
	Морковь	12,5												
	Петрушка (корень)	4												
	Масло сливочное	6												
	Соль	2												
	Бульон мясной прозрачный	200												
	или Отвар овощной	200												
131	Картофельное пюре	200	4,08	5,04	23	156,9	0,14	6,92			49,54			1,42
	Картофель	172												
	Молоко 2,5 % жирности	30												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	8												
125	Котлеты рубленые из птицы	100	5	11,16	27,16	209,6	0,07	0,03			18,23			1,49
	Куры потрошенные	92,5												
	или Цыпленок-бройлер	86												
	растительное масло	6												
	Соль поваренная пищевая	1												
	Сухари панировочные	10												
	Вода питьевая	26												
	Хлеб пшеничный	20												

	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	6												
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
	Хлеб ржаной	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55
	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	3,5	8	108	0,02	0,3			124	14	92	0,1
	ИТОГО	950	31,43	32,72	128,2	913,87	0,84	19,23	0	0,55	556,57	46,5	219	8,16
		1620	52,28	54,84	222,78	1558,99	1,2	25,47			862,87	284,9	254,1	15,06
6 день														
	<u>Завтрак.</u>													
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	8,16	4,84	31,6	104	0,2	0,5			137,34			1,66
	Геркулес	44												
	Молоко	130												
	Вода питьевая	66												
	Сахар	5												
	~ Каша рассыпчатая	200												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	5												
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	7,92	11,2	27,16	262,4	0,01	0,3	0,04		114,04	67,29	3,83	0,18
	Хлеб пшеничный высш сорта	40												
	Сыр Голландский 8%	10												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	6												
	Творожок	100	5	4	10,5	139	0,04	0,5	0,04	0,2	148	198	21	0,4
274	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02		121,94	114,13	16,7	0,51

	Какао (порошок)	4												
	Молоко 2,5% жирнос	100												
	Вода питьевая	115												
	Сахар	10												
	ИТОГО	540	24,85	23,97	95,21	659,32	0,28	2,3	0,1	0,2	521,32	379,42	41,53	2,75
	Обед.													
	Помидоры порционно	100	0,6	0,2	3,2	19,9	0,06	25	0,4		14	26	20	0,9
67	Суп из овощей	250	2,3	4,56	13,84	103,2	0,07	29,7				132,2		1,1
	Тушеная говядина	50												
	Капуста	65												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	20												
	Масло сливочное72,5% жирности	2												
	Картофель	45												
	Масло растительное	2												
114	Макаронник с мясом	200	21,3	23,5	38,48	458,4	0,12	0,74			29,1			2,2
	Говядина (котлетное мясо)	90												
	Масло сливочное72,5% жирнос	4												
	Макаронны	54												
	~ Макароны отварные	156												
	Сухари панировочные	5												
	Масло сливочное крестьянское72,5% жирнос	5												
	Яйцо	7												
	Лук репчатый	8												

	Масло сливочное 72,5% жирнос крестьянское	3												
	~ Масса пассерованного лука	9												
	~ Масса полуфабриката	236												
	~ Масса запеч. блюда	200												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	8												
	Сок «Апельсиновый»	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80	16	0,4	36		22	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
	Хлеб ржаной	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55
	Яблоко	100	0,4	0,5	9,9	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО	950	32,95	31,18	136,12	950,82	0,5	145,48	21,4	1,15	122,6	201,7	58	9,5
		1490	57,8	55,15	231,33	1610,14	0,78	147,78	21,5	1,35	643,92	581,12	99,53	12,25

7 день

427	Картофель отварной в молоке	250	6,75	9,5	41,25	235	0,27	31,7	0,02	3,75	102,5	187,5	85	2
	Картофель	222,5												
	Молоко	75												
	Масло растительное	8												
	Мука пшеничная	43												
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	9,9	35	-	-	-	-	0,26	-	-	0,02
	Чай	0,4												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	10												
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,9	0,072	-			14			1,56
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
119	Сосиска отварная	100	10,6	12,55	1,87	244,6	0,02	-	-	-	24,5	-	-	1,6