

	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	42		0,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>645</b>	<b>20,17</b>	<b>20,72</b>	<b>85,87</b>	<b>616,72</b>	<b>22,16</b>	<b>35,44</b>	<b>0,02</b>	<b>3,14</b>	<b>130,86</b>	<b>207,8</b>	<b>48,7</b>	<b>2,57</b>
	<u>Обед.</u>													
27	<b>Салат из свеклы с яблоками</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>5,1</b>	<b>14,3</b>	<b>182</b>	<b>0,03</b>	<b>8</b>			<b>20,83</b>			<b>1,2</b>
	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	<b>Суп картофельный</b>	<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>5,2</b>	<b>15,3</b>	<b>81</b>	<b>0,08</b>	<b>7,72</b>			<b>12,88</b>			<b>0,82</b>
	Картофель	90												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное крестьянское 72,5 % жирности	3												
	Вода питьевая	100												
	говядина	30												
347	<b>Рыба, запеченная с яйцом</b>	<b>150</b>	<b>12,4</b>	<b>9,5</b>	<b>13,9</b>	<b>175</b>	<b>0,09</b>	<b>19,6</b>		-	<b>34</b>			<b>1</b>
	Минтай	108												
	Пшеничная мука, высшего сорта	10												

	Масло растительное	5												
	яйцо	47												
	Лук репчатый	10												
	~ Масса полуфабриката	150												
	Соль	1												
	<b>Ряженка</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>108</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>			<b>124</b>	<b>14</b>	<b>92</b>	<b>0,1</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,2</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>			<b>17,5</b>			<b>1,95</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>1,62</b>	<b>27,6</b>	<b>115,32</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>		<b>0,55</b>	<b>10</b>	<b>32,5</b>	<b>7</b>	<b>0,55</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>27,55</b>	<b>27,02</b>	<b>96,2</b>	<b>748,32</b>	<b>0,36</b>	<b>35,69</b>		<b>0,55</b>	<b>219,21</b>	<b>46,5</b>	<b>99</b>	<b>5,62</b>
		<b>1345</b>	<b>47,72</b>	<b>48,74</b>	<b>182,07</b>	<b>1365,04</b>	<b>22,52</b>	<b>71,13</b>	<b>0,02</b>	<b>3,69</b>	<b>350,07</b>	<b>254,3</b>	<b>147,7</b>	<b>8,19</b>
<b>8 день</b>														
	<b><u>Завтрак.</u></b>													
<b>176</b>	<b>Каша ячневая, молочная, вязкая</b>	<b>150</b>	<b>5,28</b>	<b>5,3</b>	<b>22,6</b>	<b>84,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>			<b>110</b>			<b>0,7</b>
	Крупа ячневая	33												
	Молоко	70												
	Вода питьевая	50												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	5												
	Сахар	5												
	~ Каша вязкая	150												
<b>272</b>	<b>кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>	<b>2,9</b>	<b>2,8</b>	<b>14,9</b>	<b>94</b>	<b>0,03</b>	<b>0,52</b>			<b>105,86</b>			<b>0,1</b>
	Кофейный напиток	2,4												
	Сахар	10												
	Молоко	100												
	Вода питьевая	110												
<b>1</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>8,7</b>	<b>23,8</b>	<b>264</b>	<b>0,08</b>				<b>13,62</b>			<b>1,02</b>

	Хлеб пшеничный высш сорта	50												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	5												
	<b>апельсин</b>	<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>0,06</b>	<b>38</b>		<b>0,2</b>	<b>35</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>0,1</b>
	<b>йогурт плодово-ягодный 1.5% жирности</b>	<b>200</b>	<b>7</b>	<b>2,2</b>	<b>17,6</b>	<b>126</b>	<b>0,03</b>	<b>0,5</b>			<b>56</b>	<b>6,5</b>		<b>0,05</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>20,38</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>	<b>611,2</b>	<b>0,3</b>	<b>39,32</b>		<b>0,2</b>	<b>320,48</b>	<b>17,5</b>	<b>17</b>	<b>1,97</b>
	<b>Обед.</b>													
44	<b>Салат луковый</b>	<b>60</b>	<b>0,96</b>	<b>5,4</b>	<b>5,2</b>	<b>69,6</b>	<b>0,03</b>	<b>4,6</b>			<b>31,8</b>			<b>0,8</b>
	Лук репчатый	60												
	Масло растительное	3												
52	<b>Щи</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>4,66</b>	<b>5,12</b>	<b>74,66</b>	<b>0,04</b>	<b>9,58</b>			<b>25,94</b>			<b>0,26</b>
	Капуста белокочанная	40												
	Картофель молодой	62												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	4												
	или Масло растительное	4												
	Сметана	10												
	Бульон мясной	65												
	Соль	2												
99	<b>Биточки</b>	<b>80</b>	<b>12,4</b>	<b>11,5</b>	<b>11,6</b>	<b>210</b>	<b>0,06</b>	<b>0,8</b>			<b>26,1</b>			<b>1,03</b>
	Говядина (котлетное мясо)	60												
	Сухари панировочные	5												

	Хлеб пшеничный	15											
	Молоко	20											
	~ Масса полуфабриката	100											
	Масло растительное	5											
	~ Масса готового блюда	80											
	~ Соус:	-											
	Бульон мясной	25											
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	3											
	Мука пшеничная высшего сорта	3											
	Морковь	2											
	Лук репчатый	1											
	Томат-паста	3.											
	Сахар	1											
	Соус томатный	19											
	Соль	1											
<b>167</b>	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>6,4</b>	<b>3,92</b>	<b>29,58</b>	<b>213,2</b>	<b>0,25</b>	<b>8,65</b>			<b>66,5</b>		<b>2,2</b>
	Крупа пшеничная	60											
	Вода питьевая	77											
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	4											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,2</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>			<b>17,5</b>		<b>1,95</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,04</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,9</b>	<b>0,072</b>	-			<b>14</b>		<b>1,56</b>
<b>278</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>27,89</b>	<b>113,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>		<b>28,7</b>		<b>0,62</b>
	Сухофрукты (ассорти)	45											

	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0.2												
	Вода питьевая	200												
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>26,96</b>	<b>26,56</b>	<b>109,45</b>	<b>838,12</b>	<b>0,562</b>	<b>23,99</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>210,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,42</b>
		<b>1480</b>	<b>47,34</b>	<b>46,26</b>	<b>196,45</b>	<b>1449,32</b>	<b>0,862</b>	<b>63,31</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>531,02</b>	<b>17,5</b>	<b>17</b>	<b>10,39</b>
<b>9 день</b>														
	<u><b>Завтрак.</b></u>													
187	<b>Каша молочная "Дружба"</b>	<b>150</b>	<b>4,24</b>	<b>2,12</b>	<b>15,56</b>	<b>81,2</b>	<b>0,12</b>	<b>0,55</b>			<b>126,52</b>			<b>0,8</b>
	Рис	12												
	Пшено	10												
	Молоко	77												
	Вода питьевая	51												
	Сахар	5												
	<i>~ Каша молочная жидкая</i>	150												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	5												
2	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>40</b>	<b>7,92</b>	<b>11,2</b>	<b>27,16</b>	<b>262,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>			<b>138</b>			<b>1,2</b>
	Хлеб пшеничный высш сорта	40												
	Сыр Голландский 8%	10												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	6												
269	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>	<b>12,4</b>	<b>69</b>	<b>0,02</b>	<b>0,64</b>			<b>60,3</b>			<b>0,08</b>
	Чай	0.4												
	Вода питьевая	140												
	Сахар	10												

	Молоко	50												
	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>9,9</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>
	<b>Творожок</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>10,5</b>	<b>139</b>	<b>0,04</b>	<b>0,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>148</b>	<b>198</b>	<b>21</b>	<b>0,4</b>
	<b>Вафли</b>	<b>30</b>	<b>0,96</b>	<b>0,64</b>	<b>11,33</b>	<b>92,6</b>	<b>0,01</b>				<b>3</b>	<b>11</b>	<b>0,6</b>	<b>0,18</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>620</b>	<b>20,12</b>	<b>20,26</b>	<b>86,85</b>	<b>691,2</b>	<b>0,29</b>	<b>11,73</b>	<b>5,04</b>	<b>0,4</b>	<b>491,82</b>	<b>220</b>	<b>30,6</b>	<b>4,86</b>
	<b>Обед.</b>													
15	<b>Морковь с сахаром</b>	<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>0,08</b>	<b>10,5</b>	<b>65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,96</b>			<b>11,4</b>			<b>0,3</b>
	Морковь	95												
	сахар	5												
57	<b>Рассольник домашний</b>	<b>200</b>	<b>1,74</b>	<b>4,2</b>	<b>12,34</b>	<b>89,34</b>	<b>0,06</b>	<b>8,4</b>			<b>18,98</b>			<b>0,72</b>
	Картофель	60												
	Капуста белокочанная	16												
	Огурцы соленые	12												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное крестьянское72,5 % жирности	4												
	Бульон мясной	155												
	Сметана15% жирности (термообработка)	10												
	Соль	2												
98	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>200</b>	<b>13</b>	<b>15,1</b>	<b>18,27</b>	<b>270,7</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>			<b>7</b>			<b>0,3</b>
	Говядина (I категории)	127												
	Картофель	52												
	Лук репчатый	12												
	Масло растительное	4												

	Томат-паста	5												
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>1000</b>	<b>27,59</b>	<b>27,2</b>	<b>117,21</b>	<b>824,36</b>	<b>0,41</b>	<b>39,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,55</b>	<b>342,88</b>	<b>236,5</b>	<b>319</b>	<b>8,62</b>
		<b>1620</b>	<b>47,71</b>	<b>47,46</b>	<b>204,06</b>	<b>1515,56</b>	<b>0,7</b>	<b>51,13</b>	<b>5,08</b>	<b>0,95</b>	<b>834,7</b>	<b>456,5</b>	<b>349,6</b>	<b>13,48</b>
<b>10 день</b>														
	<b><u>Завтрак.</u></b>													
211	<b>Омлет с морковью запеченный</b>	<b>150</b>	<b>11,3</b>	<b>12,78</b>	<b>17,4</b>	<b>255</b>	<b>0,07</b>	<b>1,3</b>			<b>103</b>			<b>2,1</b>
	Молоко 2,5 % жирности	50												
	Вода	50												
	Яйцо	80												
	Морковь	40												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	8												
274	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,77</b>	<b>3,93</b>	<b>24,95</b>	<b>153,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,52</b>			<b>110,36</b>	<b>114,13</b>	<b>16,7</b>	<b>0,88</b>
	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	60	0,9	2,14	4,5	46,8	0,03	6,15			18,3			0,48
		<b>560</b>	<b>19,57</b>	<b>19,75</b>	<b>83,85</b>	<b>588,72</b>	<b>0,23</b>	<b>13,01</b>	<b>2</b>		<b>268,16</b>	<b>126,13</b>	<b>32,7</b>	<b>7,71</b>

<b>Обед.</b>													
11	<b>Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов</b>	<b>60</b>	<b>1,98</b>	<b>6,58</b>	<b>4,8</b>	<b>76,92</b>	<b>0,03</b>	<b>33,3</b>			<b>38,5</b>		<b>0,72</b>
	Капуста белокочанная	40											
	~ Масса перетертой капусты	24											
	Томат	9											
	Огурцы	10											
	Яйцо	5											
	~ Заправка:	-											
	Масло растительное	4											
	Кислота лимонная	0.4											
	Вода питьевая	6											
	Сахар	0.6											
	Соль поваренная пищевая	1											
	~ Заправка для салатов	12											
62	<b>Суп картофельный с клецками</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>2,4</b>	<b>14,6</b>	<b>74,66</b>	<b>0,06</b>	<b>5,28</b>			<b>10,36</b>		<b>0,62</b>
	Картофель	60											
	Лук репчатый	8											
	Морковь	8											
	Масло растительное	2											
	-клецки:	8											
	Мука пшеничная высшего сорта	5											
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирн	2											
	Яйцо	1											
	Вода питьевая	4											



	Соль поваренная пищевая	2											
	Курица 1 категория	37											
134	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>	<b>3,45</b>	<b>4,89</b>	<b>31,1</b>	<b>163,4</b>	<b>0,04</b>	<b>24,72</b>		<b>76,95</b>		<b>1,14</b>	
	Квашеная капуста	125											
	Морковь	22											
	Лук репчатый	6											
	Мука пшеничная высшего сорта	3											
	Сахар	1											
	Томат-паста	4											
	Кислота лимонная	0,1											
	Масло сливочное крестьянское	4											
	Соль	1											
58	<b>Тефтели рыбные</b>	<b>100</b>	<b>13,6</b>	<b>11,6</b>	<b>15,07</b>	<b>240</b>	<b>0,07</b>	<b>0,28</b>		<b>21,71</b>		<b>0,73</b>	
	Минтай	70											
	Мука пшеничная высшего сорта	10											
	Лук	15											
	Молоко	20											
	Хлеб пшеничный	15											
	<i>~ Масса полуфабриката</i>	120											
	Масло растительное	5											
	<i>~ Масса тушеных тефтелей</i>	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												
<b>269</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>	<b>12,4</b>	<b>69</b>	<b>0,02</b>	<b>0,64</b>			<b>60,3</b>			<b>0,08</b>
	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 ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,36	-	2	2,8	7	316	94	7,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>950</b>	<b>26,27</b>	<b>27,95</b>	<b>117,73</b>	<b>813,58</b>	<b>0,6</b>	<b>118,86</b>	<b>18</b>	<b>3,2</b>	<b>113,57</b>	<b>316</b>	<b>116</b>	<b>10,47</b>
		1510	45,84	47,7	201,58	1402,3	0,83	131,87	20	3,2	381,73	442,13	148,7	18,18