

	Лук репчатый	12												
	Морковь	10												
	Молоко 2,5 % жирности	11												
	Яйцо	3												
	Соль поваренная пищевая	2												
	Сухари панировочные	7												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	5												
	<b>Сок яблочный</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>14</b>	<b>8</b>		<b>2,8</b>
	<b>Хлеб ржаной</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 пшеничный</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>890</b>	<b>27,08</b>	<b>28</b>	<b>114,04</b>	<b>802,08</b>	<b>9,356</b>	<b>67,83</b>	<b>0</b>	<b>0,55</b>	<b>337,25</b>	<b>40,5</b>	<b>7</b>	<b>10,3</b>
		<b>1540</b>	<b>46,67</b>	<b>47,43</b>	<b>193,72</b>	<b>1417,08</b>	<b>9,476</b>	<b>78,5</b>	<b>0</b>	<b>0,55</b>	<b>652,45</b>	<b>96,5</b>	<b>106</b>	<b>11,65</b>
<b>4 день</b>														
	<b><u>Завтрак.</u></b>													
66	<b>Каша гречневая молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>9,98</b>	<b>8,42</b>	<b>29</b>	<b>215,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>			<b>184,4</b>			<b>1,5</b>
	Гречневая крупа	20												
	Вода питьевая	24												
	Молоко	150												
	Сахар	6												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	6												
	Соль пищевая йодированная	0.5												
1	<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>мандарин</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>36</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>
272	<b>кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</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>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>18,68</b>	<b>19,92</b>	<b>75,2</b>	<b>609,3</b>	<b>0,27</b>	<b>39,42</b>		<b>0,2</b>	<b>338,88</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>2,72</b>
	<b>Обед.</b>													
16	<b>Салат из моркови</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>6,05</b>	<b>4,5</b>	<b>56,94</b>	<b>0,018</b>	<b>1,038</b>			<b>12,42</b>			<b>0,33</b>
	Морковь	51												
	Масло растительное	3												
	Сахар	6												
54	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>200</b>	<b>1,76</b>	<b>7,8</b>	<b>10,9</b>	<b>144,9</b>	<b>0,04</b>	<b>6,54</b>			<b>40,48</b>			<b>0,92</b>
	Свекла	32												
	Капуста белокочанная	16												
	Картофель молодой	16												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Томат-паста	2.4												
	Масло растительное	4												
	Сахар	2.4												
	Кислота лимонная	0.2												

	Вода питьевая	160												
	Куры	30												
	Сметана	8												
	соль	2												
<b>76</b>	<b>Рыба отварная с соусом по-польски</b>	<b>80</b>	<b>13,1</b>	<b>9,4</b>	<b>1,2</b>	<b>126,9</b>	<b>0,09</b>	<b>13</b>			<b>410</b>			<b>9,1</b>
	Минтай	98												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	20												
	Бульон рыбный	5												
	Яйцо	6												
	Масло сливочное крестьянское72,5 % жирности	3												
	Кислота лимонная	1												
	Мука пшеничная	10												
	Соль	1												
<b>169</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>	<b>5,7</b>	<b>1,7</b>	<b>29</b>	<b>144,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0,015</b>		<b>0,8</b>	<b>5,7</b>	<b>35,7</b>	<b>8,1</b>	<b>0,78</b>
	Макаронные изделия	40												
	Вода питьевая	100												
	Масло сливочное крестьянское72,5 % жирности	6												
	Соль	2												
	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	40	2,04	0,48	13,36	69,9	0,072	-			14			1,56
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>28,25</b>	<b>27,25</b>	<b>111,96</b>	<b>778,86</b>	<b>0,41</b>	<b>100,593</b>	<b>16</b>	<b>1,75</b>	<b>528,6</b>	<b>68,2</b>	<b>37,1</b>	<b>13,84</b>



		1330	46,93	47,17	187,16	1388,16	0,68	140,013	16	1,95	867,48	79,2	54,1	16,56
<b>5 день</b>														
	<b><u>Завтрак.</u></b>													
133	<b>Каша пшениная молочная жидкая</b>	200	7,54	10,8	35,2	269,6	0,18	0,55			129,2			1,18
	Пшено	40												
	Молоко 2,5 % жирности	100												
	Вода питьевая	60												
	Сахар	5												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	5												
	<b>Яйцо вареное</b>	70	5,8	4,6	0,28	62,8	0,07		0,25	2	55,5	193,9	12,12	2,5
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Груша</b>	100	0,4	0,3	10,3	46	0,02	5	2		19	12	16	2,3
269	<b>Чай с молоком</b>	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												
	<b>ИТОГО</b>	620	19,09	19,12	85,78	562,72	0,34	6,19	2,25	2,55	274	238,4	35,12	6,61
	<b><u>Обед.</u></b>													
42	<b>Салат с сыром</b>	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	<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>	<b>1,16</b>	<b>1,4</b>	<b>9,4</b>	<b>106,7</b>	<b>0,2</b>	<b>18,7</b>	-	-	<b>84</b>	-		<b>2,7</b>
	Картофель	52												
	Горох лущеный	16												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Петрушка (корень)	3												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
	Бульон мясной прозрачный	160												
	или Отвар овощной	160												
131	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4,08</b>	<b>5,04</b>	<b>23</b>	<b>156,9</b>	<b>0,14</b>	<b>6,92</b>			<b>49,54</b>			<b>1,42</b>
	Картофель	172												
	Молоко 2,5 % жирности	30												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	8												
125	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>	<b>80</b>	<b>3</b>	<b>9,06</b>	<b>20,76</b>	<b>198,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>			<b>18,23</b>			<b>1,49</b>
	Куры потрошенные	75												
	или Цыпленок-бройлер	70												
	растительное масло	5												
	Соль поваренная пищевая	1												
	Сухари панировочные	8												
	Вода питьевая	20												
	Хлеб пшеничный	15												
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	5												

	жирности													
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>28,11</b>	<b>29,28</b>	<b>111,46</b>	<b>863,57</b>	<b>0,72</b>	<b>32,13</b>		<b>0,55</b>	<b>620,47</b>	<b>46,5</b>	<b>99</b>	<b>8,96</b>
		1500	47,2	48,4	197,24	1426,29	1,06	38,32	2,25	3,1	894,47	284,9	134,1 2	15,57
<b>6 день</b>														
	<b><u>Завтрак.</u></b>													
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	4,12	2,28	20,7	57	0,15	0,3			103			1,2
	Геркулес	33												
	Молоко	65												
	Вода питьевая	50												
	Сахар	5												
	~ Каша рассыпчатая	150												
	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	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												
	<b>ИТОГО</b>	<b>490</b>	<b>20,81</b>	<b>21,41</b>	<b>84,31</b>	<b>612,32</b>	<b>0,22</b>	<b>1,62</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>475,4</b>	<b>379,42</b>	<b>41,53</b>	<b>2,66</b>
	<u>Обед.</u>													
	<b>Помидоры порционно</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>19,9</b>	<b>0,06</b>	<b>25</b>	<b>0,4</b>		<b>14</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>0,9</b>
<b>67</b>	<b>Суп из овощей</b>	<b>250</b>	<b>2,3</b>	<b>4,56</b>	<b>13,84</b>	<b>103,2</b>	<b>0,07</b>	<b>29,7</b>				<b>132,2</b>		<b>1,1</b>
	Тушеная говядина	50												
	Капуста	65												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	20												
	Масло сливочное72,5% жирности	2												
	Картофель	45												
	Масло растительное	2												
<b>114</b>	<b>Макаронник с мясом</b>	<b>150</b>	<b>15,74</b>	<b>19,54</b>	<b>25,6</b>	<b>343,8</b>	<b>0,09</b>	<b>0,5</b>			<b>21,8</b>			<b>1,65</b>
	Говядина (котлетное мясо)	70												
	Масло сливочное72,5% жирнос	3												
	Макароны	40												
	~ Макароны отварные	117												
	Сухари панировочные	4												
	Масло сливочное крестьянское72,5% жирнос	3												
	Яйцо	5												
	Лук репчатый	6												
	Масло сливочное72,5% жирнос крестьянское	3												
	~ Масса пассерованного	7												

	лука													
	~ Масса полуфабриката	177												
	~ Масса запеч. блюда	150												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	6												
	<b>Сок «Апельсиновый»</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,4</b>	<b>120</b>	<b>0,08</b>	<b>80</b>	<b>16</b>	<b>0,4</b>	<b>36</b>		<b>22</b>	<b>0,6</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>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>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>27,39</b>	<b>27,22</b>	<b>123,24</b>	<b>836,22</b>	<b>0,14</b>	<b>115,04</b>	<b>21</b>	<b>0,55</b>	<b>93,5</b>	<b>69,5</b>	<b>58</b>	<b>2,5</b>
		<b>1390</b>	<b>48,2</b>	<b>48,63</b>	<b>207,55</b>	<b>1448,54</b>	<b>0,36</b>	<b>116,66</b>	<b>21,08</b>	<b>0,75</b>	<b>568,9</b>	<b>448,92</b>	<b>99,53</b>	<b>5,16</b>
<b>7 день</b>														
427	<b>Картофель отварной в молоке</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>8,4</b>	<b>25</b>	<b>166</b>	<b>22</b>	<b>25,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>82</b>	<b>150</b>	<b>44</b>	<b>1,6</b>
	Картофель	178												
	Молоко	60												
	Масло растительное	6												
	Мука пшеничная	10												
268	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>35</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,26</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,02</b>
	Чай	0.4												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	10												
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>10</b>	<b>0,32</b>	<b>0,06</b>	<b>1,67</b>	<b>8,7</b>	<b>0,018</b>	<b>-</b>		<b>0,14</b>	<b>3,5</b>	<b>15,8</b>	<b>4,7</b>	<b>0,39</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>
119	<b>Сосиска отварная</b>	<b>85</b>	<b>8,5</b>	<b>10,04</b>	<b>0,7</b>	<b>195,7</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>19,6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1,3</b>
	сосиска	85												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	5												