

№14	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	8,7	1,53
№38	Соус красный основной	50	0,4	2,6	2,5	34,8	0	0	0	0	0	0	0	0
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0
	ИТОГО		37,57	30,26	176,3	1139,36	0,89	16,55	0,08	9,21	88,55	210,51	53,72	4,57
СР	День№3- завтрак:													
№ 12	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220\10	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	78,96	19,02	0,5
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	День№3- Обед:													
№22	Щи из свежей капусты	250	1	0,175	7,55	34,1	0,025	9,5	0,975	0,1	75,18	34,23	14,7	0,98
	Булочка	100	4,4	8,7	51,1	295,4	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
№ 251	Йогурт	100	4,35	4,8	6	88,5	0,1	1,05	132	1	0	0	0	0
	ИТОГО		17,14	20,905	128,02	764,1	1,105	11,42	133,145	6,76	226,13	318,9	66,5	4,58
ЧТ	День№4- Завтрак:													
№ 25	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	0	0,22	159,78	91,14	14,92	0,74
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	День№4- Обед:													
№39	Котлета	100	19,74	13,38	18,48	281,1	0	0	0	0	0	0	0	0
№3	Рис отварной	150	3,51	25,07	5,69	261,03	0,05	1,52	0,27	0,66	170,39	109,98	16,65	0,375
№34	Кисель	200	0,11	0	32,08	125,54	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
№15	рулет сладкий	100	4,4	8,7	51,1	295,4	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	ИТОГО:		36,45	51,93	176,49	1313,91	1,01	2,96	0,39	6,13	415,07	406,83	64,35	4,215
ПТ	День№5-Завтрак:													
№ 20	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	23,58	0	12,9	1,03	0,1	85,9	21,75	10,63	0,85
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	День№5- обед													
№ 179	Куры тушённые в томатном соусе	100	6,89	8,85	2,4	97,43	0,05	1,39	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14

№3	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,69	261,03	0,045	1,515	0,27	0,66	170,385	109,98	16,65	0,375
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	0	0	0	0
	ИТОГО:		18,34	36,49	99,47	787,24	0,755	30,105	1,54	5,68	361,825	437,36	69,62	5,525
ПН	День№6- Завтрак:													
№ 12	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220/10	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	78,96	19,02	0,5
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	День№6- Обед:													
№ 179	Куры тушеные в томатном соусе	100	6,89	8,85	2,4	97,43	0,05	1,39	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
№4	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,57	96,24	0,93	872,07	0	0	1,16	2,57	136,67	22,16	1,43	1,2
№34	Кисель	200	0,11	0	32,08	125,54	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,01	10	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		15,36	112,72	108,58	1488,14	0,74	12,26	1,45	7,3	308,26	406,75	62,79	6
ВТ	День№7- Завтрак:													
№22	Щи из свежей капусты	250	1	0,175	7,55	34,1	0,025	9,5	0,975	0,1	75,18	34,23	14,7	0,98
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	День№7- Обед:													
№15	Плов	250	23,61	19,54	23,33	357,2	0,25	1,12	0,92	3,13	37,7	61,59	342,8	3,89
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0
	ИТОГО:		31,3	21,935	116,16	792,5	0,915	18,92	1,975	7,13	173,18	232,96	379,82	7,03
СР	День№8-Завтрак:													
№ 33	Каша манная молочная	200/10	7,07	7,52	35,3	286,21	0,06	1,5	0	0	196	0	0	0,76
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	День№8- обед:													
№ 20	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	23,58	0	12,9	1,03	0,1	85,9	21,75	10,63	0,85
	Булочка	100	4,4	8,7	51,1	295,4	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94

	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0
№ 251	Йогурт	100	4,35	4,8	6	88,5	0,1	1,05	132	1	0	0	0	0
	ИТОГО:		22,26	23,09	162,78	1002,89	1,08	19,75	133,15	6,55	366,8	227,46	43,41	4,71
ЧТ	День№9- Завтрак:													
№ 25	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	0	0,22	159,78	91,14	14,92	0,74
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	День№9- обед:													
№5	Капуста тушеная+ картофельное пюре	100	1,88	1,93	5,9	40,77	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59
		100	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25
№ 23	Фрикадельки мясные	80	10,1	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
№38	Соус красный основной	50	0,4	2,6	2,5	34,8	0	0	0	0	0	0	0	0
№18	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
		Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46
№15	рулет сладкий	100	4,4	8,7	51,1	295,4	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	ИТОГО:		28,29	43,76	159,46	1121,05	1,07	44,57	0,86	7,64	482,87	589,62	100,36	7,35
ПТ	День№10-Завтрак													
№ 37	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	26,7	0	22,7	0,88
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
ПТ	День№10- обед:													
№14	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	8,7	1,53
№246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	145,8	0,056	4,056	1,192	1,8	24,416	95,352	19,224	1,68
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
		Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,36	0	0	0	0
	ИТОГО:		29,38	27,37	149,43	924,26	0,946	21,606	1,272	11,17	112,966	305,862	72,944	6,25
Повар: Н.А.Романцова.														