

2	Обед	итого		630	27	44	184	948		82,64
		закуска	икра кабачковая	100	2	9	82	119	41	28
		1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	7	6	30	219	63	29,65
		2 блюдо	тефтели в соусе	110	14	28	14	362	229	37,05
		гарнир	макаронные изделия отварные	180	8	7	54	313	38	9,5
		напиток	чай с лимоном	200	0	0	15	59	198	4,89
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	280	7,2
		хлеб черн.								
		фрукты								
		выпечка		35	3	14	57	370	409	25
		итого		955	40	65	291	1632		141,29
2	Итого за день:			1585	67	109	475	2580		223,93
3	Завтрак	гор.блюдо	гуляш из говядины	100	31	30	5	410	169	48,52
		гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	180	11	9	54	343	230	11,19
		гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	22	87	210	5,19
		хлеб	хлеб пшеничный	40	3	0	19	95	6	3,6
		фрукты								
		закуска								
		выпечка	мини-рулет	35	3	14	57	370	409	25
		итого		555	48	53	157	1305		93,5
3	Обед	1 блюдо	суп с рыбными консервами	250	3	6	27	182	295	34,21
		2 блюдо	гуляш из говядины	100	31	30	5	410	169	48,52
		гарнир	каша гречневая рассыпчатая	180	11	9	54	343	230	11,19
		напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	22	87	210	5,19
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	280	7,2
		хлеб черн.								
		выпечка	мини-рулет	35	3	14	57	370	409	25
		итого		845	54	60	204	1582		131,31

3	Итого за день:			1400	102	113	361	2887		224,81
4	Завтрак	гор.блюдо	рыба жареная	100	1	7	5	86	272	39,54
		гор.блюдо	картофельное пюре	180	5	8	35	234	226	24,88
		гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	57	97	3,45
		хлеб	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	280	7,2
		фрукты								
		закуска	свекла маринованная	100	2	10	11	141	21	13,86
		итого		660	14	26	105	708		88,93
4	Обед	закуска	свекла маринованная	100	2	10	11	141	21	13,86
		1 блюдо	щи из свежей капусты	250	3	6	12	117	47	34,09
		2 блюдо	рыба жареная	100	1	7	5	86	272	39,54
		гарнир	картофельное пюре	180	5	8	35	234	226	24,88
		напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	57	97	3,45
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	280	7,2
		хлеб черн.								
		фрукты								
		итого		910	17	32	117	825		123,02
4	Итого за день:			1570	31	58	222	1533		211,95
5	Завтрак	гор.блюдо	плов из говядины	225	22	21	85	410	271	57,54
		гор.напиток	напиток из ягоды	200	0	0	22	86	275	12,4
		хлеб	хлеб пшеничный	40	3	0	19	95	6	3,6
		фрукты								
		закуска	огурцы соленые	100	1	0	2	13	297	46
		итого		565	26	21	128	604		119,54
5	Обед	закуска	огурцы соленые	100	1	0	2	13	297	46
		1 блюдо	борщ с картофелем	250	3	6	23	166	49	31,69
		2 блюдо	плов из говядины	225	22	21	85	410	271	57,54
		гарнир								
		напиток	напиток из ягоды	200	0	0	22	86	275	12,4
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	280	7,2

		итого		855	32	28	171	865		154,83
5	Итого за день:			1420	58	49	299	1469		274,37
1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная с маслом	210	11	11	45	321	96	20,02
		гор.напиток	чай с молоком	200	2	2	17	86	199	10,62
		хлеб	хлеб пшеничный	40	3	0	19	95	6	3,6
		фрукты								
		прочее	яйцо вареное	50	6	6	0	79	277	13,5
		выпечка	рогалик с маком	50	5	2	8	150	416	10
		итого		550	27	21	89	731		57,74
1	Обед	закуска								
		1 блюдо	суп картофельный с рисом	250	3	7	22	164	68	26,86
		2 блюдо	каша пшенная с маслом	210	11	11	45	321	96	20,02
		гарнир								
		напиток	чай с молоком	200	2	2	17	86	199	10,62
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	280	7,2
		хлеб черн.								
		прочее	яйцо вареное	50	6	6	0	79	277	13,5
		выпечка	рогалик с маком	50	5	2	8	150	416	10
		итого		840	33	29	131	990		88,2
1	Итого за день:			1390	60	50	220	1721		145,94
2	Завтрак	гор.блюдо	котлета мясная в соусе	125	17	23	33	400	348	38,7
		гор.блюдо	макаронные изделия отварные	180	8	7	54	313	38	9,5
		гор.напиток	компот из яблок	200	0	0	19	77	209	13,35
		хлеб	хлеб пшеничный	40	3	0	19	95	6	3,6
		фрукты								
		закуска	икра из моркови	100	2	8	11	122	289	13,6
		прочее								
		итого		645	30	38	136	1007		78,75

2	Обед	закуска	икра из моркови								
		1 блюдо	борщ с картофелем	100	2	8	11	122	289	13,6	
		2 блюдо	котлета мясная в соусе	250	3	6	23	166	49	31,69	
		гарнир	макаронные изделия отварные	125	17	23	33	400	348	38,7	
		напиток	компот из яблок	180	8	7	54	313	38	9,5	
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	200	0	0	19	77	209	13,35	
		хлеб черн.		80	6	1	39	190	280	7,2	
		фрукты									
		итого									
2	Итого за день:			935	36	45	179	1268			
3	Завтрак	гор.блюдо	бифштекс натурально рубленый	1580	66	83	315	2275		114,04	
		гор.блюдо	картофельное пюре	100	38	37	1	488	310	50,86	
		гор.напиток	чай с сахаром	180	5	8	35	234	226	24,88	
		хлеб	хлеб пшеничный	200	0	0	15	57	197	4,12	
		фрукты		40	3	0	19	95	6	3,6	
		закуска	салат из свеклы с сыром								
		итого		100	7	18	6	218	20	15,12	
3	Обед	закуска	салат из свеклы с сыром	620	53	63	76	1092		98,58	
		1 блюдо	щи из свежей капусты	100	7	18	6	218	20	15,12	
		2 блюдо	бифштекс натурально рубленый	250	3	6	12	117	47	34,09	
		гарнир	картофельное пюре	100	38	37	1	488	310	50,86	
		напиток	чай с сахаром	180	5	8	35	234	226	24,88	
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	200	0	0	15	57	197	4,12	
		итого		80	6	1	39	190	280	7,2	
3	Итого за день:			910	59	70	108	1304			
4	Завтрак	гор.блюдо	поджарка из рыбы	1530	112	133	184	2396		136,27	
		гарнир	рис припущенный	100	1	10	9	130	338	44,68	
		гор.напиток	напиток из шиповника	180	4	7	44	256	232	14,94	
		хлеб	хлеб пшеничный	200	0	0	18	69	202	12,59	
		фрукты		40	3	0	19	95	6	3,6	

4	Обед	закуска	зеленый горошек с луком	100	2	20	4	204	300	38
		итого		620	10	37	94	754		113,81
		закуска	зеленый горошек с луком	100	2	20	4	204	300	38
		1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	7	25	180	71	31,84
		2 блюдо	поджарка из рыбы	100	1	10	9	130	338	44,68
		гарнир	рис припущенный	180	4	7	44	256	232	14,94
		напиток	напиток из шиповника	200	0	0	18	69	202	12,59
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	280	7,2
		хлеб черн.								
итого			910	17	45	139	1029		149,25	
4	Итого за день:			1530	27	82	233	1783		263,06
5	Завтрак	гор.блюдо	гуляш из говядины	100	31	30	5	410	169	48,52
		гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	180	11	9	54	343	230	11,19
		гор.напиток	чай с лимоном	200	0	0	15	59	198	5,87
		хлеб	хлеб пшеничный	40	3	0	19	95	6	3,6
		фрукты	яблоки свежие	100	0	0	12	54	351	26
		закуска								
		итого		620	45	39	105	961		95,18
		закуска								
5	Обед	1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	7	6	30	219	63	29,65
		2 блюдо	гуляш из говядины	100	31	30	5	410	169	48,52
		гарнир	каша гречневая рассыпчатая	180	11	9	54	343	230	11,19
		напиток	чай с лимоном	200	0	0	15	59	198	5,87
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	280	7,2
		хлеб черн.								
		фрукты	яблоки свежие	100	0	0	12	54	351	26
		итого		910	55	46	155	1275		128,43
5	Итого за день:			1530	100	85	260	2236		223,61
Среднее значение за период:				1486,5	67,4	81,9	278,8	2053,3		220,975