

	День №3 – обед:													
89	Свекла отварная дольками	60	0,83	4,95	3,98	63	1,12	0,01	-	-	20,7 7	11,19	0,72	-
19 86	Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне	250	2,7/4,8 1	2,5/3, 23	18,8/0,25	111/48,77	6,6/0, 03	0,08/ 0,01	-/-	-/-	13,3 8/2,5 9	20,92/ 4,98	0,86/ 0,59	-/-
50	Пюре гороховое	180	17,7	5,8	41,6	292	-	0,61	-	-	98,9 7	89,65	5,83	-
32 68	Котлета с соусом томатным	90/30	16,2/0, 3	13,12 /1,4	13,05/1,9	236,25/22	1,01/ 0,59	0,07/ 0,005	-/-	-/-	29,3 9/1,5	-/2,08	1,16/ 0,09	-/-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	-	0,16	-	1,84	26,4	45,6	3,6	155,2
	Итого:	-	-	-	-	1054,82	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №4 – обед:													
9	Лук бланшированный, кольцами	40	0,5	3,6	2,8	45	1,5	0,01	-	-	10,3 7	4,63	0,26	-
25 86	Свекольник на м/к бульоне	250	2/5,07	5,1/3, 4	13,7/0,27	108/51,33	4,84/ 0,03	0,05/ 0,01	-/-	-/-	28,2 7/2,7 3	24,9/5 ,25	1,21/ 0,62	-/-
64	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	-	0,07	25,2	-	5,83	25,34	1,33	44,6
40	Печень по - строгановски	50/50	17,2	12,2	2,1	187	10,97	0,21	-	-	9	18,21	6,53	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	-	0,16	-	1,84	26,4	45,6	3,6	155,2
	Итого:	-	-	-	-	875,27	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №5 – обед:													
92	Кукуруза консервированная отварная	25	0,5	-	3	15,3	0,65	0,004	0,5	0,008	1	3,75	0,09	11,5
18	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	2,6	2,5	19,3	112	7	0,08	-	-	15,4 9	24,01	0,91	-

49	Рагу из овощей	175	10,6	12,7	18,4	231	8,66	0,09	-	-	38,9 6	37,2	1,25	-
42	Курица отварная	90	22,23	17,19	10,44	280	4,41	0,08	-	-	47,0 6	18,88	2,42	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	-	0,16	-	1,84	26,4	45,6	3,6	155,2
	Итого:	-	-	-	-	920,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №6 – обед:													
11	Консервы овощные закусочные	25	0,27	1,85	1,85	25,7	1,125	0,009	-	-	3,37 5	-	0,09	-
23 86	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	1,7/5,0 7	5,6/3, 4	8,4/0,27	91/51,33	12/0, 03	0,5/0, 01	-/-	-/-	31,8 2/2,7 3	19,09/ 5,25	0,7/0, 62	-/-
66	Макароны отварные с тертым сыром	180/26,5	13,32	15,36	38,64	352	0,18	0,08	-	-	270, 41	23,12	1,09	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	-	0,16	-	1,84	26,4	45,6	3,6	155,2
	Итого:	-	-	-	-	801,83	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №7 – обед:													
89	Свекла отварная дольками	60	0,83	4,95	3,98	63	1,12	0,01	-	-	20,7 7	11,19	0,72	-
21	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,5	5,3	16,33	135	5,81	0,23	-	-	38,0 8	35,3	87,18	-
61	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	-	0,22	0,02	-	15,5 7	81	4,73	250,2
44	Курица тушеная в томатном соусе	90	10,17	10,13	3,08	144	1,73	0,018	0,018	0,38	25,5	12	0,75	142,5
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	-	0,16	-	1,84	26,4	45,6	3,6	155,2

	Итого:	-	-	-	-	900,33	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №8 – обед:													
92	Кукуруза консервированная отварная	25	0,5	-	3	15,3	0,65	0,004	0,5	0,008	1	3,75	0,09	11,5
24 86	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	250	1,7/5,0 7	5/3,4	11,6/0,27	97/51,33	7,94/ 0,03	0,04/ 0,01	-/-	-/-	28,9 4/2,7 3	20,97/ 5,25	0,95/ 0,62	-/-
50	Пюре гороховое	180	17,7	5,8	41,6	292	-	0,61	-	-	98,9 7	89,65	5,83	-
33	Гуляш	50/50	17,3	18,1	3,2	245	0,98	0,05	-	-	12,1 8	22,98	2,6	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	-	0,16	-	1,84	26,4	45,6	3,6	155,2
	Итого:	-	-	-	-	982,43	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №9 – обед:													
9	Лук бланшированный, кольцами	40	0,5	3,6	2,8	45	1,5	0,01	-	-	10,3 7	4,63	0,26	-
18 86	Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне	250	2,7/4,8 1	2,5/3, 23	18,8/0,25	111/48,77	6,6/0, 03	0,08/ 0,01	-/-	-/-	13,3 8/2,5 9	20,92/ 4,98	0,86/ 0,59	-/-
62	Каша перловая рассыпчатая	180	5,47	4,32	38,02	216	10,17	0,108	-	-	83,4 8	-	1,872	-
29	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,92	3,56	4,28	101,3	1,52	0,13	-	-	19,4 5	25	0,77	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	-	0,16	-	1,84	26,4	45,6	3,6	155,2
	Итого:	-	-	-	-	803,87	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №10 – обед:													
92	Зеленый горошек консервированный отварной	25	0,63	-	1,25	7,5	1,95	0,019	19	0,005	5	4,75	0,323	15,8

19	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	2,6	2,5	19,3	112	7	0,08	-	-	15,4 9	24,01	0,91	-
49	Рагу из овощей	175	10,6	12,7	18,4	231	8,66	0,09	-	-	38,9 6	37,2	1,25	-
42	Курица отварная	90	22,23	17,19	10,44	280	4,41	0,08	-	-	47,0 6	18,88	2,42	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	-	0,16	-	1,84	26,4	45,6	3,6	155,2
	Итого:	-	-	-	-	912,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за 10 дней:	-	-	-	-	9192,98	-	-	-	-	-	-	-	-