

	Масло растительное	6	6										
	Свекльник со сметаной			250/10	2.1	5.2	14.8	114	31.29	1.31	0.06	0.05	6.94
	Картофель с 01.09	58	44										
	с 01.11	62	44										
	С 01.01	67	44										
	С 01.03	73	44										
	Свекла до 01.01	82	65										
	С.01.01	87	65										
	Морковь до 01.01	12	10										
	С.01.01	13	10										
	Лук репчатый	13	11										
	Масло сл. или растительное	5	5										
	Томат паста	1.3	1.3										
	Сахар-песок	1.6	1.6										
	Вода	200	200										
	сметана	10	10										
	гуляш			70/30	20.0	23.8	2.7	305	14.18	2.99	0.06	0.14	0.49
	Говядина	150	111										
	Лук репчатый	17	14										
	Масло растит	3	3										
	Мука пшеничная	2	2										
	Сметана	12	12										
	Каша гречневая рассыпчатая			150/4	8.4	5.4	34.6	224	12.90	4.18	0.18	0.11	0.00
	Крупа гречневая	71	71										
	вода	107	107										
	Масло сливочное	4	4										
	Кефир			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
	Сухофрукты	11	30										
	сахар	15	15										
	вода	200	200										
	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
	Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	Итого за обед				38.28	41.25	112.06.	974.49	118.97	11.93	0.49	0.44	11.73

	с 01.11	43	30										
	С 01.01	46	30										
	С 01.03	50	30										
	Капуста белокочанная	63	50										
	Морковь до 01.01	13	10										
	С.01.01	14	10										
	Лук репчатый	12	10										
	Масло сл. или растительное	5	5										
	вода	196	196										
	сметана	10	10										
	Азу			70/50	20.3	24.9	3.3	318	17.49	3.13	0.06	0.14	1.21
	говядина	150	111										
	Лук репчатый	15.5	13										
	Масло растит	9	9										
	Томат паста	3	3										
	Мука пшеничная	2	2										
	Огурцы соленые	16.5	13										
	Картофель отварной с маслом			150/4	3.0	3.3	22.5	134	14.30	1.26	0.13	0.09	6.20
	Картофель с.01.09	207	155										
	С.01.11	221	155										
	С.01.01	239	155										
	С.01.03	258	155										
	Масло сливочн.	4	4										
	Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
	Сухофрукты	11	30										
	сахар	15	15										
	вода	200	200										
	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
	Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	Итого за обед				31.98	39.15	93.26	852.49	134.25	8.82	0.38	0.38	21.26
	Уплотнённый полдник												
	Морковь отварная			60	0.71	0.05	2.69	13.59	13.23	0.34	0.02	0.03	0.12
	Сырники из творога со			120/20	20.6	13.0	32.0	329	165.64	0.77	0.06	0.28	0.69

	с 01.11	107	75										
	С 01.01	115	75										
	С 01.03	125	75										
	Макаронные изделия	10	10										
	Горошек зеленый конс.	12	8										
	Морковь до 01.01	13	10										
	С.01.01	14	10										
	Лук репчатый	12	10										
	Масло сл. или растительное	3	3										
	вода	190	190										
	Суфле из говядины с рисом			70/30	15.3	17.2	5.6	239	27.75	2.23	0.05	0.15	0.08
	Говядина	104	78										
	Крупа рисовая	5	5										
	Яйцо	1/5	1/5										
	Масло сливочное	4	4										
	Капуста тушеная			150	3.3	4.9	14.1	113	76.95	1.13	0.05	0.06	24.70
	Капуста свежая или квашеная	215 214	172 150	200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
	Морковь до 01.01	3.8	3.0										
	с 01.01	4.0	3.0										
	Лук репчатый	7.0	6.0										
	Томат паста	4	4	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
	Масло сливочное	5	5	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	Сахар песок	4.5	4.5		29.28	33.05	95.46	799.49	146.23	8.22	0.39	0.39	23.08
	Мука пшеничная	2	2										
	Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
	Сухофрукты	11	30										
	сахар	15	15										
	вода	200	200										
	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
	Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	Итого за обед				31.98	39.15	93.26	852.49	134.25	8.82	0.38	0.38	21.26
	Уплотнённый полдник												
	Рыба тушеная в томате с овощами			120	18.9	9.2	3.8	173	21.40	0.69	0.15	0.12	1.92

	с 01.11	34	20										
	С.01.11	36	25										
	С 01.01	39	25										
	С 01.03	42	25										
	Капуста белокачанная	38	30										
	Морковь до 01.01	12	10										
	С.01.01	13	10										
	Лук репчатый	12	10										
	Масло сл. или растительное	5	5										
	Крупа пшено	10	10										
	Вода	200	200										
	Сметана	10	10										
	Котлета			70	11.0	15.2	10.9	225	29.19	1.03	0.05	0.10	0.07
	говядина	70	52										
	Хлеб пшеничный	13	13										
	Молоко или вода	17	17										
	Масло растительное	4	4										
	Масло сливочное	7	7										
	Рагу из овощей			150	22.2	23.0	33.9	434	18.55	3.37	0.09	0.16	1.30
	Капуста белокачанная	60	48										
	Картофель с.01.09	89	67										
	с 01.11	96	67										
	С 01.01	103	67										
	С 01.03	112	67										
	Лук репчатый	29	24										
	Масло растит	8	8										
	Томат паста	6	6										
	Морковь до 01.01	50	40										
	С 01.01	53	40										
	Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
	Сухофрукты	11	30										
	сахар	15	15										
	вода	200	200										
	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
	Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	Итого за обед				29.28	33.05	95.46	799.49	146.23	8.22	0.39	0.39	23.08

	С 01.01.	15	11										
	Масло растительное	2.5	2.5										
	Сахар-песок	0.5	0.5										
	соль	0.2	0.2										
	Суп с рыбными консервами			250	8.5	4.4	13.3	128	12.63	0.76	0.09	0.07	1.66
	Картофель с 01.09	100	75										
	с 01.11	107	75										
	С 01.01	115	75										
	С 01.03	125	75										
	Консервы рыбные	30	30										
	Морковь до 01.01	12	10										
	С.01.01	13	10										
	Лук репчатый	16	13										
	Масло сл. или растительное	3	3										
	Вода	200	200										
	Голубцы ленивые			200/30	18.0	14.4	15.2	262	65.42	1.84	0.07	0.19	22.75
	Говядина	100	73										
	Лук репчатый	21	18										
	Масло сливочное	5	5										
	Яйцо	1/4шт	10										
	Капуста	165	133										
	Соус :												
	Мука пшеничная	1.4	1.4										
	Морковь до 01.01	3	2										
	С 01.01	4	2										
	Лук репчатый	0.7	0.6										
	Томат паста	4	4										
	Масло сливочное	2	2										
	Сахар песок	0.3	0.3										
	вода	27	27										
	Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
	Сухофрукты	11	30										
	сахар	15	15										
	вода	200	200										
	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
	Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0

