



	Масло сливочное	4												
	Бульон	180												
	Петрушка корень	2												
<b>193</b>	<b>Плов из отварной птицы</b>	<b>250</b>	<b>16,05</b>	<b>15,85</b>	<b>37,92</b>	<b>358,72</b>	<b>0,17</b>	<b>4,29</b>	<b>497,4</b>	<b>0,72</b>	<b>31,42</b>	<b>417,5</b>	<b>198,12</b>	<b>2,39</b>
	Птица (1 категории)	132	13,56	9,85		142,88								
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250						
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80								
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000						
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90								
<b>283</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,70</b>		<b>15,00</b>	<b>138,66</b>	<b>0,02</b>	<b>0,991</b>			<b>29,27</b>			<b>1,10</b>
	Сухофрукты (средние)	30,500	0,70		0,03	78,81		0,991						
	Сахар – песок	15			14,97	59,85								
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>200</b>	<b>15,20</b>	<b>1,60</b>	<b>98,40</b>	<b>470,00</b>	<b>0,22</b>				<b>40,00</b>			<b>2,20</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>	<b>7,32</b>	<b>1,44</b>	<b>47,88</b>	<b>233,76</b>	<b>0,20</b>				<b>34,80</b>			<b>4,32</b>
	<b>Итого ОБЕД:</b>	<b>1120</b>	<b>45,00</b>	<b>38,00</b>	<b>231,00</b>	<b>1528,00</b>		<b>42,456</b>			<b>199,93</b>			<b>12,31</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1780</b>	<b>73,00</b>	<b>64,00</b>	<b>420,00</b>	<b>2627,00</b>	<b>1,00</b>	<b>43,000</b>			<b>356,00</b>			<b>19,00</b>
	<b>Соотношение</b>	<b>Б:Ж:У 1: 1:5,7</b>												



<b>213</b>	<b>Птица тушенная</b>	<b>80</b>	<b>10,92</b>	<b>11,04</b>		<b>143,8</b>	<b>0,05</b>	<b>1,2</b>	<b>70,18</b>	<b>2,02</b>	<b>9,87</b>	<b>190,98</b>	<b>23,01</b>	<b>0,79</b>
	Птица (1 кат) отварной	60												
	Соль	0,4												
	Бульон	8												
	соус	40												
<b>275</b>	<b>Кисель из повидла</b>	<b>200</b>	<b>0,14</b>		<b>38,25</b>	<b>149,79</b>		<b>0,160</b>			<b>4,84</b>			<b>0,46</b>
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>	<b>11,40</b>	<b>1,20</b>	<b>73,80</b>	<b>352,50</b>	<b>0,17</b>				<b>30,00</b>			<b>1,65</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>4,88</b>	<b>0,96</b>	<b>31,92</b>	<b>155,84</b>	<b>0,14</b>				<b>23,20</b>			<b>2,88</b>
	<b>Итого ОБЕД:</b>	<b>829</b>	<b>23,53</b>	<b>28,8</b>	<b>102,06</b>	<b>709,94</b>	<b>0,43</b>	<b>81,63</b>	<b>350,86</b>	<b>5,42</b>	<b>180,13</b>	<b>586,59</b>	<b>118,58</b>	<b>4,83</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 Неделя</b>														
<b>4 день Четверг</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>114</b>	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>2,68</b>	<b>4,29</b>	<b>16,23</b>	<b>114,32</b>	<b>0,03</b>	<b>0,767</b>				<b>72,71</b>		<b>0,23</b>
	Крупа рисовая	30,800	1,03	0,15	10,94	49,29								
	Молоко	59	1,64	2,08	2,77	36,35		0,767						
	Сахар – песок	2,500			2,50	9,98								
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
<b>294</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>15,19</b>	<b>80,09</b>		<b>0,611</b>				<b>0,47</b>		<b>1,65</b>
	Чай	0,200			0,01	0,02								
	Сахар - песок	13			12,97	51,87								
	Молоко	47	1,36	1,50	2,21	28,20		0,611						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>	<b>11,40</b>	<b>1,20</b>	<b>73,80</b>	<b>352,50</b>	<b>0,17</b>					<b>30,00</b>		<b>1,65</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>4,88</b>	<b>0,96</b>	<b>31,92</b>	<b>155,84</b>	<b>0,14</b>					<b>23,20</b>		<b>2,88</b>
	<b>Итого ЗАВТРАК:</b>	<b>690</b>	<b>27,00</b>	<b>17,00</b>	<b>157,00</b>	<b>889,00</b>	<b>0,40</b>	<b>1,483</b>				<b>341,91</b>		<b>5,41</b>
	<b>ОБЕД</b>													
<b>32</b>	<b>Салат картофельный с солеными огурцами</b>	<b>100</b>	<b>1,58</b>	<b>5,27</b>	<b>11,11</b>	<b>98,89</b>	<b>0,08</b>	<b>16,50</b>	<b>1,80</b>			<b>0,06</b>	<b>22,96</b>	<b>0,81</b>
	Картофель	60	1,20	0,24	9,78	46,20		12,000						
	Лук репчатый	11	0,14	0,01	0,35	2,20		3,300						
	Огурцы соленые	13	0,10	0,01	0,22	1,69		0,650						
	Морковь	11	0,14	0,01	0,76	3,85		0,550						
	Масло растительное	5		5,00		44,95								
<b>42</b>	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>250</b>	<b>2,46</b>	<b>6,02</b>	<b>17,69</b>	<b>135,50</b>	<b>0,10</b>	<b>16,790</b>	<b>2,25</b>	<b>0,08</b>		<b>25,60</b>		<b>0,96</b>
	Картофель	75	1,50	0,30	12,23	57,75		15,000						
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,70	16,65								
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05		0,500						
	Огурцы	15	0,12	0,02	0,26	1,95		0,750						

	соленые													
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040						
	Мука	2	0,22	0,03	1,40	6,68								
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,032						
<b>227</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>	<b>5,54</b>	<b>0,92</b>	<b>28,82</b>	<b>145,73</b>	<b>0,09</b>				<b>11,37</b>			<b>0,83</b>
	Макаронные изделия	51	5,50		28,76	137,05								
	Масло сливочное	7	0,04	0,92	0,06	8,68								
<b>202</b>	<b>Тефтели из говядины с рисом (ежики)</b>	<b>100</b>	<b>9,50</b>	<b>15,34</b>	<b>11,39</b>	<b>221,79</b>	<b>0,06</b>	<b>2,490</b>			<b>51,26</b>			<b>1,56</b>
	Говядина 1 кат (коглетное мясо)	44	7,12	5,63		79,17								
	Крупа рисовая	6	0,36	0,05	3,55	16,08								
	Лук репчатый	21	0,29	0,04	1,72	8,61		2,100						
	Масло сливочное	12,400	0,06	8,58	0,09	62,17								
	Мука	7,400	0,80	0,08	5,18	24,63								
	Молоко	30	0,87	0,96	0,85	15,50		0,390						
<b>294</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>13,7</b>	<b>56,03</b>	<b>0,03</b>	<b>3,3</b>	<b>0,18</b>	<b>1,68</b>	<b>13,50</b>	<b>44,53</b>	<b>32,03</b>	<b>0,58</b>
	Чай	0,25												
	Лимоны	7												
	Сахар -песок	18												
	Вода	150												
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05			0,63	9,00	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	<b>Итого ОБЕД:</b>	<b>829</b>	<b>24,74</b>	<b>27,4</b>	<b>118,6</b>	<b>815,82</b>	<b>0,41</b>	<b>52,41</b>	<b>28,88</b>	<b>3,47</b>	<b>135,29</b>	<b>346,82</b>	<b>116,64</b>	<b>5,67</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 Неделя</b>														

5 день Пятница														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>106</b>	<b>Каша манная молочная вязкая</b>	<b>200</b>	<b>3,83</b>	<b>6,00</b>	<b>17,44</b>	<b>138,98</b>	<b>0,05</b>	<b>0,715</b>			<b>71,64</b>			<b>0,29</b>
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12								
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
<b>300</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>14,98</b>	<b>59,88</b>					<b>0,47</b>			<b>0,05</b>
	Чай	0,250			0,01	0,03								
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>	<b>11,40</b>	<b>1,20</b>	<b>73,80</b>	<b>352,50</b>	<b>0,17</b>				<b>30,00</b>			<b>1,65</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>4,88</b>	<b>0,96</b>	<b>31,92</b>	<b>155,84</b>	<b>0,14</b>				<b>23,20</b>			<b>2,88</b>
	<b>Итого ЗАВТРАК:</b>	<b>670</b>	<b>22,00</b>	<b>25,00</b>	<b>148,00</b>	<b>904,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,715</b>			<b>134,11</b>			<b>5,13</b>
	<b>ОБЕД</b>													
<b>23</b>	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>100</b>	<b>1,43</b>	<b>5,10</b>	<b>8,36</b>	<b>84,85</b>	<b>0,06</b>	<b>4,750</b>			<b>25,65</b>			<b>0,67</b>
	Свекла	95	1,43	0,10	8,36	39,90		4,750						
	Масло	5	5,00		44,95									
<b>56</b>	<b>Суп -лапша домашняя</b>	<b>200</b>	<b>2,88</b>	<b>4,05</b>	<b>15,12</b>	<b>108,46</b>	<b>0,05</b>	<b>1,5</b>	<b>100</b>	<b>4,6</b>	<b>12,77</b>	<b>31,2</b>	<b>5,1</b>	<b>0,46</b>
	Лапша	18												
	Лук репчатый	4												
	Морковь	8												
	Масло сливочное	4												
	Бульон	180												
	Петрушка корень	2												
<b>193</b>	<b>Плов из отварной птицы</b>	<b>210</b>	<b>16,05</b>	<b>15,85</b>	<b>37,92</b>	<b>358,72</b>	<b>0,17</b>	<b>4,29</b>	<b>497,4</b>	<b>0,72</b>	<b>31,42</b>	<b>417,5</b>	<b>198,12</b>	<b>2,39</b>
	Птица (1 категории)	132	13,56	9,85		142,88								
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250						
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80								
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000						
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90								
<b>283</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,70</b>		<b>15,00</b>	<b>138,66</b>	<b>0,02</b>	<b>0,991</b>			<b>29,27</b>			<b>1,10</b>
	Сухофрукты (средние)	25	0,70		0,03	78,81		0,991						
	Сахар – песок	15			14,97	59,85								
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>	<b>11,40</b>	<b>1,20</b>	<b>73,80</b>	<b>352,50</b>	<b>0,17</b>				<b>30,00</b>			<b>1,65</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>4,88</b>	<b>0,96</b>	<b>31,92</b>	<b>155,84</b>	<b>0,14</b>				<b>23,20</b>			<b>2,88</b>
	<b>Итого ОБЕД:</b>	<b>990</b>	<b>38,00</b>	<b>34,00</b>	<b>186,00</b>	<b>1283,00</b>	<b>0,51</b>	<b>35,000</b>			<b>164,20</b>			<b>10,00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1660</b>	<b>60,00</b>	<b>59,00</b>	<b>334,00</b>	<b>2187,00</b>	<b>1,00</b>	<b>35,000</b>			<b>298,00</b>			<b>15,00</b>

	Соотношение	Б:Ж:У 1: 1:5,5
--	-------------	----------------

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 Неделя</b>														
<b>6 день Понедельник</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
115	Суп с макаронными изделиями	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720			85,04			0,48



	Макаронные изделия	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
<b>287</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,72</b>	<b>1,65</b>	<b>18,60</b>	<b>96,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,650</b>			<b>62,36</b>			<b>0,25</b>
	Кофейный напиток	2	0,27	0,05	1,28	6,65								
	Молоко	50	1,45	1,60	2,35	30,00		0,650						
	Сахар - песок	15			14,97	59,85								
	<b>ОБЕД</b>													
<b>233</b>	<b>Икра морковная</b>	<b>100</b>	<b>1,32</b>	<b>3,86</b>	<b>7,18</b>	<b>69,58</b>	<b>0,03</b>	<b>6,180</b>			<b>15,67</b>			<b>0,60</b>
	Морковь	38	0,57	0,04	3,34	15,96		1,900						
	Лук репчатый	9	0,13	0,02	0,74	3,69		0,900						
	Томат – паста	13	0,62		2,47	13,26		3,380						
	Масло растительное	3,800		3,80		34,16								
	Сахар – песок	0,630			0,63	2,51								
<b>62</b>	<b>Щи из свежей капусты</b>	<b>200</b>	<b>1,93</b>	<b>4,68</b>	<b>6,64</b>	<b>77,68</b>	<b>0,04</b>	<b>32,332</b>			<b>44,68</b>			<b>0,70</b>
	Капуста белокочанная	56	1,01	0,06	2,63	15,68		25,200						
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400						
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800						
	Петрушка корень	4	0,06	0,02	0,40	2,04		1,40						
	Помидоры или томатная паста	18	0,20	0,04	0,68	4,32		4,500						
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92								
	Мука	2	0,22	0,03	1,40	6,68								
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,032						
<b>46</b>	<b>Каша гречневая</b>	<b>100</b>	<b>5,7</b>	<b>5,23</b>	<b>24,73</b>	<b>168,8</b>	<b>0,20</b>		<b>18,06</b>	<b>0,35</b>	<b>1,28</b>	<b>15,03</b>	<b>115,4</b>	<b>3,09</b>
	Крупа гречневая	46												
	Вода	68												
	Масло сл.	45												
<b>213</b>	<b>Птица тушенная</b>	<b>80</b>	<b>10,92</b>	<b>11,04</b>		<b>143,8</b>	<b>0,05</b>	<b>1,2</b>	<b>70,18</b>	<b>2,02</b>	<b>9,87</b>	<b>190,98</b>	<b>23,01</b>	<b>0,79</b>
	Птица (1 кат) отварной	60												
	Соль	0,4												
	Бульон	8												
	соус	40												
<b>275</b>	<b>Кисель из повидла</b>	<b>200</b>	<b>0,14</b>		<b>38,25</b>	<b>149,79</b>		<b>0,160</b>			<b>4,84</b>			<b>0,46</b>
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								

	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>	<b>11,40</b>	<b>1,20</b>	<b>73,80</b>	<b>352,50</b>	<b>0,17</b>				<b>30,00</b>			<b>1,65</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>4,88</b>	<b>0,96</b>	<b>31,92</b>	<b>155,84</b>	<b>0,14</b>				<b>23,20</b>			<b>2,88</b>
	<b>Итого ОБЕД:</b>	<b>829</b>	<b>23,53</b>	<b>28,8</b>	<b>102,06</b>	<b>709,94</b>	<b>0,43</b>	<b>81,63</b>	<b>350,86</b>	<b>5,42</b>	<b>180,13</b>	<b>586,59</b>	<b>118,58</b>	<b>4,83</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 Неделя</b>														
<b>7 день Вторник</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>112</b>	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>3,93</b>	<b>4,69</b>	<b>17,92</b>	<b>129,65</b>	<b>0,10</b>	<b>0,728</b>			<b>73,28</b>			<b>0,62</b>
	Крупа пшено	20	2,30	0,66	12,77	66,21								
	Молоко	56	1,62	1,97	2,63	34,76		0,728						
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
	Сахар -песок	20			19,96	79,80								
<b>269</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,63</b>	<b>3,65</b>	<b>24,97</b>	<b>148,47</b>	<b>0,04</b>	<b>1,300</b>			<b>121,26</b>			<b>0,16</b>
	Какао порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67								
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00		1,300						



		1.: 1:5												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 Неделя</b>														
<b>8 день СРЕДА</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>114</b>	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>2,68</b>	<b>4,29</b>	<b>16,23</b>	<b>114,32</b>	<b>0,03</b>	<b>0,767</b>				<b>72,71</b>		<b>0,23</b>
	Крупа рисовая	30,800	1,03	0,15	10,94	49,29								
	Молоко	59	1,64	2,08	2,77	36,35		0,767						
	Сахар – песок	2,500			2,50	9,98								
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
<b>294</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>15,19</b>	<b>80,09</b>		<b>0,611</b>			<b>0,47</b>			<b>1,65</b>
	Чай	0,200			0,01	0,02								
	Сахар - песок	13			12,97	51,87								
	Молоко	47	1,36	1,50	2,21	28,20		0,611						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>	<b>11,40</b>	<b>1,20</b>	<b>73,80</b>	<b>352,50</b>	<b>0,17</b>				<b>30,00</b>			<b>1,65</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>4,88</b>	<b>0,96</b>	<b>31,92</b>	<b>155,84</b>	<b>0,14</b>				<b>23,20</b>			<b>2,88</b>
	<b>Итого ЗАВТРАК:</b>	<b>690</b>	<b>27,00</b>	<b>17,00</b>	<b>157,00</b>	<b>889,00</b>	<b>0,40</b>	<b>1,483</b>			<b>341,91</b>			<b>5,41</b>
	<b>ОБЕД</b>													
<b>32</b>	<b>Салат</b>	<b>100</b>	<b>1,58</b>	<b>5,27</b>	<b>11,11</b>	<b>98,89</b>	<b>0,08</b>	<b>16,50</b>	<b>1,80</b>		<b>0,06</b>	<b>22,96</b>		<b>0,81</b>

	<b>картофельный с солеными огурцами</b>													
	Картофель	60	1,20	0,24	9,78	46,20		12,000						
	Лук репчатый	11	0,14	0,01	0,35	2,20		3,300						
	Огурцы соленые	13	0,10	0,01	0,22	1,69		0,650						
	Морковь	11	0,14	0,01	0,76	3,85		0,550						
	Масло растительное	5		5,00		44,95								
<b>42</b>	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>250</b>	<b>2,46</b>	<b>6,02</b>	<b>17,69</b>	<b>135,50</b>	<b>0,10</b>	<b>16,790</b>	<b>2,25</b>	<b>0,08</b>	<b>25,60</b>			<b>0,96</b>
	Картофель	75	1,50	0,30	12,23	57,75		15,000						
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,70	16,65								
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05		0,500						
	Огурцы соленые	15	0,12	0,02	0,26	1,95		0,750						
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040						
	Мука	2	0,22	0,03	1,40	6,68								
	Бульон или вода	187.5	0,21	1,20	0,29	12,96		0,032						
<b>227</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>5,54</b>	<b>0,92</b>	<b>28,82</b>	<b>145,73</b>	<b>0,09</b>				<b>11,37</b>			<b>0,83</b>
	Макаронные изделия	51	5,50		28,76	137,05								
	Масло сливочное	8	0,04	0,92	0,06	8,68								
<b>202</b>	<b>Тефтели из говядины с рисом (ежики)</b>	<b>100</b>	<b>9,50</b>	<b>15,34</b>	<b>11,39</b>	<b>221,79</b>	<b>0,06</b>	<b>2,490</b>			<b>51,26</b>			<b>1,56</b>
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	61	7,12	5,63		79,17								
	Крупа рисовая	17,5	0,36	0,05	3,55	16,08								
	Лук репчатый	10,5	0,29	0,04	1,72	8,61		2,100						
	Масло сливочное	6	0,06	8,58	0,09	62,17								



	Петрушка корень	2												
<b>193</b>	<b>Плов из отварной птицы</b>	<b>210</b>	<b>16,05</b>	<b>15,85</b>	<b>37,92</b>	<b>358,72</b>	<b>0,17</b>	<b>4,29</b>	<b>497,4</b>	<b>0,72</b>	<b>31,42</b>	<b>417,5</b>	<b>198,12</b>	<b>2,39</b>
	Птица (1 категории)	132	13,56	9,85		142,88								
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250						
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80								
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000						
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90								
<b>283</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,70</b>		<b>15,00</b>	<b>138,66</b>	<b>0,02</b>	<b>0,991</b>			<b>29,27</b>			<b>1,10</b>
	Сухофрукты (средние)	25	0,70		0,03	78,81		0,991						
	Сахар – песок	15			14,97	59,85								
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>	<b>11,40</b>	<b>1,20</b>	<b>73,80</b>	<b>352,50</b>	<b>0,17</b>				<b>30,00</b>			<b>1,65</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>4,88</b>	<b>0,96</b>	<b>31,92</b>	<b>155,84</b>	<b>0,14</b>				<b>23,20</b>			<b>2,88</b>
	<b>Итого ОБЕД:</b>	<b>990</b>	<b>38,00</b>	<b>34,00</b>	<b>186,00</b>	<b>1283,00</b>	<b>0,51</b>	<b>35,000</b>			<b>164,20</b>			<b>10,00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1660</b>	<b>60,00</b>	<b>59,00</b>	<b>334,00</b>	<b>2187,00</b>	<b>1,00</b>	<b>35,000</b>			<b>298,00</b>			<b>15,00</b>
	<b>Соотношение</b>	<b>Б:Ж:У 1: 1:5,5</b>												





	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,032						
	<b>Каша гречневая</b>	<b>100</b>	<b>5,7</b>	<b>5,23</b>	<b>24,73</b>	<b>168,8</b>	<b>0,20</b>		<b>18,06</b>	<b>0,35</b>	<b>1,28</b>	<b>15,03</b>	<b>115,4</b>	<b>3,09</b>
	Крупа гречневая	46												
	Вода	68												
	Масло сл.	45												
<b>213</b>	<b>Птица тушенная</b>	<b>80</b>	<b>10,92</b>	<b>11,04</b>		<b>143,8</b>	<b>0,05</b>	<b>1,2</b>	<b>70,18</b>	<b>2,02</b>	<b>9,87</b>	<b>190,98</b>	<b>23,01</b>	<b>0,79</b>
	Птица (1 кат) отварной	60												
	Соль	0,4												
	Бульон	8												
	соус	40												
<b>275</b>	<b>Кисель из повидла</b>	<b>200</b>	<b>0,14</b>		<b>38,25</b>	<b>149,79</b>		<b>0,160</b>			<b>4,84</b>			<b>0,46</b>
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>	<b>11,40</b>	<b>1,20</b>	<b>73,80</b>	<b>352,50</b>	<b>0,17</b>				<b>30,00</b>			<b>1,65</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>4,88</b>	<b>0,96</b>	<b>31,92</b>	<b>155,84</b>	<b>0,14</b>				<b>23,20</b>			<b>2,88</b>
	<b>Итого ОБЕД:</b>	<b>829</b>	<b>23,53</b>	<b>28,8</b>	<b>102,06</b>	<b>709,94</b>	<b>0,43</b>	<b>81,63</b>	<b>350,86</b>	<b>5,42</b>	<b>180,13</b>	<b>586,59</b>	<b>118,58</b>	<b>4,83</b>