











	яйцо	1/10												
	соль	3												
	Молоко сгущенное	10		0,7	0,8	5,6	31							
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0,4	0	6
	Сахар	10												
	вода	150												
	Чай	1												

**УЖИН**

	сосиски отварные с пшеничной кашей		80/200											
8	сосиски	80	80	5,23	6,48	11,5	139,21	0,07	0,99	0	10	143	0,93	12,44
41	пшеничная крупа	65	200	8,8	5,84	47,02	284,94	0,14	0	0,02	0,04	216	3,24	1,62
	масло сливочное	6												
	соль	3												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1,5
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0,4	0	6
	Сахар	15												
	вода	150												
	Чай	1												
50	второй ужин кефир		200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	28	190	0,2	240

**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

1	Каша пшенная молочная		200	5,63	8,8	72,4	314,28	54	0,17	23,06	23,06	117	1,18	192
	молоко	160												
	пшено	50												
	сахар	5												
	масло сливочное	5												
9	чай молоком		200	2,34	2,34	14,02	84,8	0,01	0,49	0,01	08	71	0,5	96
	чай	4												
	сахар	10												
	вода	100												
	молоко	100												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1,5

311	Яйцо отварное	шт	шт	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	4.8	76.8	1	22
ОБЕД														
206	Суп картофельный с чечевицей на к/б		250	5.49	5.28	16,33	134,75	0,1	8,33	0	35,3	87,18	1,03	38,08
	Чечевица	20												
	макароны	5												
	картофель	93												
	лук	15												
	морковь	15												
	масло растительное	4												
	соль	3												
	Тефтели мясные с отварными макаронами		100/200											
688	макароны отварные		200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	0	0,04	27,4	189	1,41	12
	макароны	72												
	масло сливочное	6												
	тефтели мясные		100											
	яйцо	1/8												
	мясо	110												
	масло растительное	5												
	лук	15												
	томат	10												
	рис	5												
	соль	3												
23	Салат из отварной свеклы		100	1,43	6,09	8,36	93,6	0,02	9,5	0	20,9	40,97	1,33	35,15
	свекла	121,6												
	Масло растительное	6												
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	0,5	0,9	25
	сухофрукты	20												
	вода	200												
	лимонная кислота	0,05												
	сахар	10												
	фрукты	110	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	0,3	16
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
7	Хлеб	20	20	1,3	0,24	0,554	36,2	0,035	0	0	5	33,6	0,155	7

ПОЛДНИК



327	Оладьи с повидлом	80\10	80\10	9,35	8,69	81,39	440,63	0	0	0	11	0	0,9	19,6
	мука	52												
	сахар	3												
	масло сливочное	2												
	молоко	20												
	дрожжи	1												
	соль	3												
	картофель	50												
	масло растительное	2												
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0,4	0	6
	Сахар	10												
	вода	150												
	Чай	1												

**УЖИН**

	Рыба жареная с отварными рисом		70/200	13,57	11,67	3,49	173,7	0,1	3,35	0,1	59,77	238,46	0,9	52,11
	Рыба	130		3,6	5,85	28,35	180	0,04	0,113	0,045	27,98	89	0,08	1,755
	мука	12												
	Масло растительное	12												
39	Рис	71	4,76	7,85	2,35	224,6	6,84	36,04	0,66	0,03	0	0,05	1,16	0
	Масло сливочное	6												
	соль	3												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1,5
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0,4	0	6
	Сахар	15												
	вода	150												
	Чай	1												
50	второй ужин кефир		200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	28	190	0,2	240

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

6	каша рисовая		200	7,7	10	68,9	308,6	0,08	0,86	0,05	43,06	96	0,62	195
	молоко	130												
	рис	44												
	сахар	4												
	масло сливочное	4												
	Хлеб с маслом и повидлой		100/10/10											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2

41	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1
	повидло	10	10	0,03	0,038	0,84	3,2	0,01	0,14	0,1	0,7	10	0,2	0,1
5	какао с молоком		200	6,2	6,2	25,14	181,8	0,08	2,34	0,4	0	0,08	0,8	220
	молоко	150												
	сахар	10												
	какао	3												

ОБЕД

170	Борщ из свежей капусты на к/б со сметанной		250/10	1,75	4,89	8,44	84,75	-	-	18,46	22,25	47,63	0,8	43,33
	капуста	70												
	морковь	15												
	свекла	25												
	лук	15												
	картофель	70												
	томат	10												
	соль	3												
	Масло сливочное	2												
	бульон мясо	50												
	сметана	10												
189	Биточки с пшеничной кашей		100/200	12,44	9,24	12,56	183	0,05	0,07	14,3	16,07	83,07	0,71,3	21,8
189	мясо	107		4,08	6,4	27,36	183	0,18	24,2	34	37	115,46		49,3
	лук	20												
	мука	5												
	масло растительное	12												
	соль	3												
	каша пшеничная		200											
	крупа пшеничная	77,6												
	масло сливочное	6												
	соль	3												
	винегрет салат	100	100	0,53	3,1	1,59	35,89	13,97	8,00	16,95	0,37	0,01	3,35	-
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	0,5	0,9	25
	сухофрукты	20												
	вода	200												
	лимонная кислота	0,05												
	сахар	10												
	фрукты	110	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	0,3	16
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
7	Хлеб	20	20	1,3	0,24	0,554	36,2	0,035	0	0	5	33,6	0,155	7



ПОЛДНИК														
315	Коржик молочный		70	4,09	7,02	40,6	242	0,05	0,07	-			0,5	18,98
	мука	60												
	соль	3												
	яйцо	1/10												
	масло растительное	5												
	сахар	10												
	молоко	20												
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	0,5	0,9	25
	сухофрукты	20												
	вода	200												
	лимонная кислота	0,05												
	сахар	10												

УЖИН														
	сырники из творога со сгущенным молоком		100/10	17,65	14,58	4,7	227							
	творог	84,8												
	яйцо	01.окт												
	мука	20												
	сахар	7												
	Масло сливочное	2												
	соль	3												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1,5
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0,4	0	6
	Сахар	15												
	вода	150												
	Чай	1												
50	второй ужин кефир		200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	28	190	0,2	240

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

2	каша геркулесовая		200	8,16	9,84	47,8	264	0,2	0,5	0,12	14,6	101,3	1,66	142,3
	молоко	100												
	геркулес	30												
	масло сливочное	5												
	сахар	5												
	соль	3												
9	чай молоком		200	2,34	2,34	14,02	84,8	0,01	0,49	0,01	08	71	0,5	96

	чай	4													
	сахар	10													
	вода	100													
	молоко	100													
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10												
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2	
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1,5	
311	Яйцо отварное	1шт	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	4,8	76,8	1	22	

**ОБЕД**

28	Суп картофельный. на куб с горохом		250	11,7	7,32	17,8	216,86	0,17	7,23	0,03	40,92	152,2	1,97	79,8	
	горох	25													
	картофель	93,8													
	лук	15													
	морковь	15													
	масло растительное	5													
	бульон костный мясо														
	соль	3													
178/241	Голубцы ленивые с картофельной пюре		100/200	13,2	16,9	11,6	253	-	18,2	-	30,6	138,7	2,5	56,6	
	мясо	150		8,46	6,71	21,87	232,45	0,38	13	0,54	53,7	218,3	2,6	150,6	
	рис	10													
	лук	20													
	капуста	70													
	морковь	15													
	томат	10													
	Масло сливочное	2													
	соль	3													
	яйцо	1/10													
	картофельное пюре		200												
	картофель	230													
	молоко	20													
	соль	2													
	Масло сливочное	5													
23	Салат овощной (сезонный)		100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	16,26	34,61	0,7	18,68	
	Помидоры, огурцы свежие	70/70													
	Масло растительное	10													
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	0,5	0,9	25	

	сухофрукты	20													
	вода	200													
	лимонная кислота	0,05													
	сахар	10													
	фрукты	110	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	0,3	16	
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2	
7	Хлеб	20	20	1,3	0,24	0,554	36,2	0,035	0	0	5	33,6	0,155	7	

**ПОЛДНИК**

340	Пирожок с картошкой		100	8	6,04	42	254,8	0	0,414	0	0	0	0,73	12,4	
	мука	40													
	дрожжи	1													
	Масло растительное	10													
	молоко	50													
	сахар	5													
	яйцо	1/10													
	соль	3													
	повидло	10		0,7	0,8	5,6	31								
12	Чай сладкий		200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	6,5	4,12	0,34	11,6	
	Сахар	10													
	вода	150													
	Чай	1													

**УЖИН**

205 /227	Сосиски отварные с макаронами		75/200	6,6	16	1,5	179	0,3	0	0	16,0028,1	127,2	1,4	19,2	
			200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6	48,56	1,4	6,48	
	сосиски	75													
	макароны	50													
	масло сливочное	3													
	соль	1													
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10												
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2	
41	Масло сливочное	10		0	8,2	10	75	0	0	59	0	2	0	1	
12	Чай сладкий		200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	6,5	4,12	0,34	11,6	
	Сахар	15													
	вода	150													
	Чай	1													
996	второй ужин кефир		200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	28	190	0,2	240	

**СУББОТА**







9	чай молоком		200	2,34	2,34	14,02	84,8	0,01	0,49	0,01	08	71	0,5	96
	чай	4												
	сахар	10												
	вода	100												
	молоко	100												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1,5
311	Яйцо отварное	шт	шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	4,8	76,8	1	22
361,2002	Суп-хинкал на к/б с картофелем		250	18,9	7,77	6,18	174,09	0,09	1,14	0,01	26,85	195,14	3,55	15,52
	Масло сливочное	3												
	мука	40												
	томат	5												
	картофель	60												
	соль	3												
179	Голубцы мясные		250	21,66	24,21	6,74	331,52	18,5	1,9	20,1	40,5	201	4,3	20,8
	Мясо	150												
	Капуста свежая	120												
	рис	10												
	Масло сливочное	2												
	лук	20												
	морковь	20												
	соль	3												
23	Салат из отварной свеклы с морковью		100	1,43	6,09	8,36	93,6	0,02	9,5	0	20,9	40,97	1,33	35,15
	Свекла	75												
	морковь	40												
	Масло растительное	5												
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	0,5	0,9	25
	сухофрукты	20												
	вода	200												
	лимонная кислота	0,05												
	сахар	10												
	фрукты	110	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	0,3	16
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
7	Хлеб	20	20	1,3	0,24	0,554	36,2	0,035	0	0	5	33,6	0,155	7
<b>ПОЛДНИК</b>														
302	Блинчики с повидлом		80/20	4	3,33	26,3	149,44							
	Мука	40												
	повидло	20		0,06	-	1,2	48,6							



	Молоко	50												
	яйцо	1/4												
	сахар	5												
	соль	3												
	Масло растительное	5												
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0,4	0	6
	Сахар	10												
	вода	150												
	Чай	1												
<b>УЖИН</b>														
238	Картофель запеченный с яйцом		250	2,1	3,3	6,59	107,18	0,11	0	9,72	22,44	59,82	0,98	318
	яйцо	1/3												
	картофель	300												
	масло растительное	7												
	масло сливочное	3												
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10/20												
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1,5
42	сыр	20		4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	7	100	0,2	176
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0,4	0	6
	Сахар	15												
	вода	150												
	Чай	1												
50	второй ужин кефир		200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	28	190	0,2	240



	яйцо	1/8												
	лук	15												
	Масло растительное	5												
	томат	10												
	соль	3												
48	шоре кар		200	3.39	4.39	27.00	128.92	0.7	3.34	0.11	2.3	108	0.8	50
	Картофель	250												
	сливочное масло	5												
	соль	2												
	Молоко	20												
203	Салат из ог-ных овощей		100	0.98	6.15	3.73	89.54	0.2	0.02	8	0.032	1.08	1.77	31.04
	морковь	60												
	огурцы соленные	6												
	свекла	60												
	Масло растительное	6												
14	Компот из сухофруктов		200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.28	0	0	0.5	0.9	25
	Витамин С	0.05												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
9	хлеб рж	20	20	1.3	0.24	0.554	36.2	0						
8	Хлеб пшеничный	100	100	8.1	1.2	45.6	226	0.035	0	0	5	33.6	0.155	7
	фрукты	110	100	0.4	0.4	10.3	44	0.03	10	0	16	11	0.3	16

**ПОЛДНИК**

327	Оладьи с повидлом		80/10	12.5	9.4	28.4	250.1	0	0.4	0	20.3	161.1	0.6	148.6
	яйцо	1/10												
	мука	40												
	дрожжи	1												
	молоко	50												
	сахар	5												
	соль	3												
	Масло растительное	10												
	повидло	10												
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0.4	0	6
	чай	1												
	сахар	10												

**УЖИН**

	сосиски с пшеничной кашей		80/200											
8	сосиска	81	80	5.23	6.48	11.5	139.21	0.07	0.99	0	10	143	0.93	12.44















**УЖИН**

164			80/200	13.57	11.6	3.49	173.5	0.1	3.35	0.1	59.77	238.4	9	52.11
	рыба	130												
	Масло растительное	12												
	мука	12												
48	пюре кар		200	3.39	4.39	27.66	128.92	0.1	3.34	0.11	2.3	108	0.8	56
	Картофель	250												
	сливочное масло	5												
	соль	2												
	Молоко	20												
	соль	3												
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10												
8	Хлеб пшеничный	100		6.14	2.14	41.8	214.4	0.26	0.2	0	28.2	70	2.1	0.2
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1.5
12	Чай сладкий		200	0.2		14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	сахар	10												
	чай	1												
	второй ужин кефир	200	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04	28	190	0.2	240

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

100	Каша пшеничная на молоке		200	6.76	10.41	25.86	224.94	0.1	0.9	0.2	23.52	156.05	0.3	186
	молоко	140												
	Пшеничная крупа	44												
	сахар	5												
	масло сливочное	4												
	соль	3												
139	Яйцо отварное	шт 40		5.1	4.6	0.3	63	22	4.8	79.8	1	0.3	0	0.1
	Хлеб с маслом	10		8.1	1.2	46.62	226							
8	хлеб	100												
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1
9	Чай с молоком		200	5.59	6.39	22.71	174.6	2	0	0.08	10.5	67.5	0.4	33
	чай	1												
	молоко	150												
	сахар	10												

**ОБЕД**

206	Суп картофельный с чечевицей на к/б		250	5,49	5,28	16,3	134,75	1	8,33	0	35,3	87,1	1,03	38,08
	чечевица	20												
	морковь	15												
	вермишель	5												
	лук	20												
	картофель	93												
	Масло растительное	4												
	соль	3												
03	Ленивые голубцы		100	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	65,7	337	4,03	31,1
	мясо	100												
	рис	8												
	лук	20												
	масло рпз	3,5												
	яйцо	1/8												
	капуста	30												
	морковь	15												
	томат	10												
	Гречневая каша		200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	90	278	5,26	17,3
	гречневая кр	80												
	соль	3												
	масло сливочное	3												
1-	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	0,5	0,9	25
	Витамин С	0,05												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
	хлеб рж	20	20	1,3	0,24	0,554	36,2	0						
	Хлеб пшеничный	100	100	8,1	1,2	45,6	226	0,035	0	0	5	33,6	0,155	7
	фрукты	110	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	0,3	16

ПОЛДНИК

128/	Ватрушки с повидлом		100/10	7,1	4,9	59,5	310,5	0,09	0,12	0	10,93	0	0,73	38,41
	мука	70												
	яйцо	1/10												
	масло растительное	3												
	сахар	5												
	молоко	20												
	соль	3												
	повидло	10		0,03	-	6	24,8							



12	Чай сладкий		200	0.2	-	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	сахар	10												
	чай	1												
	второй ужин кефир	200	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04	28	190	0.2	240

**УЖИН**

358	сырники из творога со сгущенным молоком		100/10	17.65	14.58	4.7	227	54.5	20.3	132	1.62	0.05	0.02	43
	творог	41.8												
	яйцо	1/8												
	соль	1												
	сахар	7												
	мука	20												
	Масло сливочное	2												
	масло рап	6												
	сгущенное молоко	15	15	0.07	0.08	0.05	3.28							
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100		6.14	2.14	41.8	214.4	0.26	0.2	0	28.2	70	2.1	0.2
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1.5
12	Чай сладкий		200	0.2	-	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	сахар	10												
	чай	1												
	второй ужин кефир	200	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04	28	190	0.2	240

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

2	каша геркулесовая молочна		200	8.16	9.84	47.8	264	0.2	0.5	0.12	14.6	101.3	1.66	142.3
	молоко	100												
	геркулес	30												
	масло слив	5												
	сахар	5												
	соль	3												
5	Какао с молоком		200	6.2	6.2	25.34	181.8	0.08	2.34	0.4	0	0.08	0.8	220
	какао	3												
	сахар	10												
	молоко	150												
	Хлеб с маслом		100/10/20											
	Сыр	20		4.64	5.9	0	72.8	0.01	0.14	52	7	100	0.2	176
8	Хлеб пшеничный	100		6.14	2.14	41.8	214.4	0.26	0.2	0	28.2	70	2.1	0.2



	сгущенное молоко	10													
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0.4	0	6	
	чай	1													
	сахар	10													

**УЖИН**

205/227	Сосиски отварные с рисом		80	6.62	16.04	1.57	179.7	0.3	0	0	16	127	1.4	19.2
			200	4.36	7.85	2.35	224.6	0.8	0	28	8.16	48.5	1.4	6.48
	Сосиски	80												
	рис	70												
	Масло сливочное	6												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100		6.14	2.14	41.8	214.4	0.26	0.2	0	28.2	70	2.1	0.2
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1.5
12	Чай сладкий		200	0.2		14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	сахар	10												
	чай	1												
	Масло сливочное	200	200	5.8	5	8	106	0.98	1.4	0.04	28	190	0.2	240

**СУББОТА  
ЗАВТРАК**

168	каша гречневая молочная		200	6.21	5.28	32.79	203	0.15	0	20	98,1	147,7	3.32	12.2
	гречка	50												
	молоко	80												
	соль	3												
	масло сливочное	5												
139	Яйцо отварное	1шт	40	5.1	4.6	0.3	63	22	4.8	79.8	1	0.3	0	0.1
	Хлеб с маслом		10	8.1	1.2	46.62	226							
8	хлеб	100												
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1
9	Чай с молоком		200	5.59	6.39	22.71	174.6	2	0	0.08	10.5	67.5	0.4	33
	чай	1												
	молоко	150												
	сахар	10												

**ОБЕД**



45	Суп картофельный с перлов крупой на к/б		250	6.18	3.3	14.6	113	0.1	8.3	0	29.45	96.93	1.24	27.98
	перловка	20												
	картофель	90												
	лук	15												
	морковь	10												
	масло растительное	5												
	сметана	10												
	соль	3												
68	жаркое по домашнему		250	27.53	7.47	21.958	265	0.21	8.97	24	65.7	337	4.03	31.41
	мясо	113												
	лук	20												
	картофель	250												
	помид	10												
	соль	3												
	масло сливочное	3												
	морковь	15												
14	Компот из сухофруктов		200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.28	0	0	0.5	0.9	25
	Витамин С	0.05												
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	чай ул	20	20	1.3	0.2	0.554	26.2	0						
	чай пакетный	100	100	8	1.2	45.6	226	0.03		0	5	33.6	0.155	7
	лимон	110	100	0.4	0.3	10.3	11	0.03	10	0	16	11	0.3	16
<b>ПОЛДНИК</b>														
312	Булочка домашняя		70	6.37	10.07	52.8	242	0.8	1.6	0.1	5.6	27.9	0.41	6.23
	мука	60												
	масло растительное	7												
	Молоко	20												
	сахар	7												
	Соль	3												
	яйцо	1/10												
	дрожжи	1												
12	Чай сладкий		200	0.2	-	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	сахар	10												
	чай	1												
<b>УЖИН</b>														







	лук	25												
	морковь	25												
	Масло растительное	7												
	Масло сливочное	3												
	томат	10												
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10												
8	Хлеб пшеничный	100		6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
4	Масло сливочное	10		0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1,5
12	Чай сладкий	200		0,2		14	28	0	0	0	0	0	0,4	6
	сахар	10												
	чай	1												
	второй ужин салат	200	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	28	190	0,2	240

Врач ГКОУ РД "ГГИМХО"



Меджидова Т.З.