

Обед							
Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	1,33	6,17	6,17	121,67	31
Суп картофельный с фрикадельками	г	250	3,6	4,6	13,6	229,6	149
Рыба запеченная в сметанном соусе	г	100	15,6	4,1	11,3	201,9	345
Картофельное пюре	г	180	6,9	7	31,2	168,8	173
Компот из изюма	г	200	0,5	0	27	110	508
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
Итого обед:		890	32,91	23,29	111,87	964,87	
Полдник							
Сок яблочный	г	200	1	0	0	110	518
Печенье "курабье"	г	50	2,06	13,2	47,4	165,4	промышл
Груша	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
Итого полдник:		400	3,86	13,4	54,9	369,4	
4 день	Итого за день:		64,17	71	171,9	2015,37	
Четверг	Завтрак						
	Каша "Дружба"	г	200	14,27	23,53	52,53	247
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	300
	Сыр порционный	г	20	3,84	5,2	0	100
	Батон нарезной	г	30	3	1,16	10,28	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	501
Итого завтрак:		490	29,41	37,19	79,01	754,5	
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,5	8,5	6	187,17	19
Суп с крупор и курицей	г	250	2	6,35	21,31	150,37	155
Рагу из птицы	г	280	16,1	16,8	18,55	404,25	407
Компот из сухофруктов	г	200	0,5	0	27	110	508
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Итого обед:		880	23,58	32,59	93,34	958,49	
Полдник							
Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промыш.
Печенье овсяное	г	50	2,06	13,2	47,4	189,3	промыш.
Яблоко	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
Итого полдник:		350	5,66	16,6	64,4	361,3	
5 день	Итого за день:		58,65	86,38	236,75	2074,29	
Пятница	Завтрак						
	Кнели из кур	г	100	17,33	17,55	100,1	411
	Макаронные изделия отварные	г	180	7,5	6,9	31,1	291
	Масло сливочное порциями	г	15	0,2	14,6	0,2	478
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	459*
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	111
Итого завтрак:		525	28,13	40,11	159	706,9	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1,6	10,1	9,6	136	4
Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	250	2,89	8,44	20,75	171,87	134
Тефтели из говядины припущенные	г	100	15,1	14,1	9,9	202,6	389
Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,6	8,8	38,2	275,3	237
Компот из яблок с лимоном	г	200	0,3	0,2	25,1	103	509
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Итого обед:		880	32,97	42,58	124,03	995,47	
Полдник							
Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
Пряник	г	50	0,9	26,2	87,2	159,3	промышл
Яблоко	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
Итого полдник:		350	2,7	26,4	94,7	363,3	
Итого за день:			63,8	109,09	377,73	2065,67	