

268	Котлета припущенная	100/5	18,13	290	0,8	0,07	0,23	41,06	187	44,8	2,93
303	Рис отварной	180	42,8	273,6	0,036	0,024	0,05	39,28	98,74	34,40	0,92
376	Чай с сахаром	200/1 5	15	60	1	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	8	39	5,1	0,5	0	0	0	0	0
	Итого:		93,3	816,6	79,16	3,124	0,29	88,96	127,8	48,04	1,93
	3										
	7 день										
227	Рыба припущенная с маслом	100/1 0	0	166	29,1	46,1	0,9	0,09	0,09	1,4	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	48,9	300	57,6	252	5,7	0,25	0,14	4,8	0
376	Чай с сахаром	200/1 5	15	60	1	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	8	39	5,1	0,5	0	0	0	0	0
71	Винегрет овощной	100	7,3	55	23,33	21,94	0,68	0,03	0,1	5,18	5,56
	Итого:		82,2	623	135,8	378,3	6,6	0,54	0,23	27,3	3
	8 день										
637	Голень куриная/ бедро куриное отварное	100	1,80	154,69	29,25	15,00	1,35	0,03	15,00	0	0
309	Макаронные изделия отварные	180	34,3	215	0,9	7	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200/1 5	15	60	1	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	8	39	5,1	0,5	0	0	0	0	0
	Итого:		74,41	752	6,827	18,4	0,57	90,87	216,0	58,44	3,573
	4										
	9 день										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	10,3	58	43	0	0	0	0	21,1	0
268	Котлета припущенная	100/5	18,13	290	0,8	0,07	0,23	41,06	187	44,8	2,93
145	Картофель тушеный	200	13,6	160	23,5	0	0,5	0,1	0,1	2,4	0

376	Чай с сахаром	200/1 5	0	0	15	60	1	1	0	0,2	0	0	0
	Хлеб ржаной	20/20	2,9	0,4	16,4	81,4	10,3	7	17,1	0,03	0	0	0
	Итого:		23,8	68,70	119,7	1189	114,9	66,5	72,5	0,39	0,17	7,2	0,4
	10 день												
14	Оладьи со сгущенным молоком	200/5	14,34	16,94	36,12	499	292,5 3	43,24	437,16	0,12	0,16	0,46	0,11
206	Чай с сахаром/какао с молоком	200	3,8	6,4	22,36	170	221	32	185,42	0,04	0,28	1,08	0,01
	Итого:		16	24,2	98,6	677,4	176,5	67,3	289	0,19	0,09	0	0,38
	Всего:		235,42	293,5	864,1	6930,2	1086,	623,0	1578,73	264,8	719,1	273,4	26,84
				1	6		663	1		7	6	8	3