	морковь	12												
	лук репчатый	12												
	петрушка	3												
	томатное пюре	9												
	масло растительное	6												
	сметана	5												
	вода	240	1.9	5.8	10.3	109.5	0.04		13.1	2.9	63.03	27.8	55.3	
	Капуста квашеная:	60												
	капуста квашеная	55												
	масло растительное	5	0.073	3.07	6.74	54.2	0.033		16.9	15.4	33.5	16	29.35	0.9
278	**Тефтели 1-ый вариант:**	70												
	фарш говяжий	50												
	Хлеб пшеничный:	12												
	лук репчатый	12												
	масло растительное	3												
	мука	4												
	масло растительное	3												
	Соус сметанный:	30												
	сметана	10												
	мука	4												
	вода	20												
	томатное пюре	3	12.83	14.8	10.25	237	0.85	16.99	1.43	0.85	30.55	17.47	83.42	5.1
312	**Пюре картофельное:**	200												
	картофель	150												
	молоко	10												
	масло сливочное	10	4	6.4	27.3	183	0.19		24.2	0.2	49.3	37	115.5	1.3
382	**Чай с сахаром:**	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0.07	0.02	15	60			0.03		11.1	1.4	2.8	0.28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.8	0.55	24.7	114.95	0.05			0.45	11.5	53.2	12.5	1.55
	ИТОГО:		21.67	30.64	94.29	758.65	1.163	16.99	55.66	19.8	198.98	152.87	298.87	10.51
						ПОЛДНИК								
	Кефир	200	5.8	5	8	100	0.08	40	1.4		240	28	180	0.2
	Печенье Юбилейное	50	3.9	10.6	37	247.6	0.07				8.7	6		8.7
	ИТОГО:		9.7	15.6	45	347.6	0.15	40	1.4		248.7	34	180	8.9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45.83	62.84	227.41	1671.37	1.483	146.59	59.76	20.62	764.68	286.37	804.07	21.05

	5 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
183	**Каша гречневая с молоком:**	200												
	крупа гречневая	50												
	вода	100												
	молоко	50												
	сахар	5	8.6	5.5	42.9	256	0.2	24	1.5	0.3	172.9	94.5	231.2	2
376	**Какао с молоком:**	200												
	какао-порошок	4												
	молоко	100												
	вода	110												
	сахар	15	4.1	3.5	17.6	118.6	0.06	24.4	1.6		152.2	21.3	124.6	0.
6	**Бутерброд с колбасой:**	50												
	колбаса п/к	20												
	хлеб пшеничный	30	5.3	8.26	14.82	155	0.09			0.45	11.2	9.2	59.9	0.7
	ИТОГО:		18	17.26	75.32	529.6	0.35	48.4	3.1	0.75	336.3	125	415.7	3.9
	ОБЕД													
	Суп картофельный с горохом:	250												
	картофель	100												
	горох	20												
	лук репчатый	12												
	морковь	12												
	петрушка	3												
	масло растительное	6												
	бульон костный	150	6.6	6.3	19.8	177.9	0.3		7	2.9	51.2	42.7	105.7	2.5
	Огурец свежий	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.048		5.88	0.12	20.14	16.8	36	0.6
304	**Рис отварной:**	150												
	крупа рис	40												
	масло сливочное	10												
	вода	80	4.9	7.2	48.9	279.6	0.034			0.4	1.82	21.78	91.26	0.7
260	**Гуляш:**	100												
	говядина 1 категория	50												
	масло растительное	5												
	лук репчатый	10												
	томатное пюре	5												
	мука	2	14.55	16.79	2.89	221	0.03		0.92	2.61	21.81	22.03	154.15	3.06
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	8	60	0.2	34	13	23	0.3

382	**Чай с сахаром:**	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200												
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0.07	0.02	15	60			0.03		11.1	1.4	2.8	0.
	ИТОГО:		2.8	0.55	24.7	114.95	0.05			0.45	11.5	53.2	12.5	1.
			30.24	31.12	120.53	903.5	0.502	8	73.83	6.68	141.57	170.92	425.41	8.
	ПОЛДНИК													
	Ацидофилин	**200**	**6**	**2**	**8**	**80**	**0.08**		**0.16**		**240**	**30**	**196**	**0.2**
	Вафли	**25**	**1.22**	**7**	**15.8**	**129**	**0.01**				**2.5**	**0.5**	**8.3**	**0.15**
	ИТОГО:		**7.22**	**9**	**23.8**	**209**	**0.09**		**0.16**		**242.5**	**30.5**	**204.3**	**0.35**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**55.46**	**57.38**	**219.65**	**1642.1**	**0.942**	**56.4**	**77.09**	**7.43**	**720.37**	**326.42**	**1045.41**	**13.31**
	6 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
210	**Омлет натуральный:**	150												
	яйцо	3шт.(120)												
	молоко	15												
	масло сливочное	15	27.9	49.8	5.4	579	0.21	649.2	0.6	1.5	206.1	32.4	451.5	5.4
382	**Чай с сахаром:**	200												
	чай заварка	3												
	вода	200												
	сахар	15	0.07	0.02	15	60			0.03		11.1	1.4	2.8	0.28
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.62	11.5	43.5	16.5	0.55
	ИТОГО:		31.92	50.32	44.55	755.9	0.26	649.2	0.63	2.12	228.7	77.3	470.8	6.23
					ОБЕД									
71	**Огурец свежий**	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.048		5.88	0.12	20.14	16.8	36	0.6
88	**Щи из свежей капусты со сметан:**	250												
	сметана	5												
	капуста б/к	60												
	картофель	50												
	морковь	12												
	петрушка	3												
	лук репчатый	12												
	томатное пюре	3												
	масло растительное	6												
	бульон костный	150	2.1	5.9	9.5	107.7	0.07		18.9	2.8	59.1	26.6	58.8	1
259	**Жаркое по-домашнему:**	230												
	говядина 1 категория	57												

	картофель	115												
	лук репчатый	11												
	томатное пюре	7												
	масло растительное	7	18.63	20.8	19.07	339	0.138		7.77		35.08	48.85	236.6	4.4
350	**Кисель из черной смородины:**	200												
	черная смородина замороженая	20												
	вода	150												
	сахар	15												
	крахмал картофельный	5	0.96	0.19	23.19	102.42	0.01		24	0.2	8.2	4.4	9	0.14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.8	0.55	24.7	114.95	0.05			0.45	11.5	53.2	12.5	1.55
	ИТОГО:		24.91	27.5	77.6	671.27	0.316		56.55	3.56	134.02	149.85	352.9	11.6
						ПОЛДНИК								
	Йогурт Фругурт питьевой	200	4.8	3	23.4	140	0.02	20	0.5		113		85	0.09
	Пряник	55	3.3	4.4	37.95	204.6	0.044				4.95		22.5	
	ИТОГО:		8.1	7.4	61.35	344.6	0.064	20	0.5		117.95		107.5	0.09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64.93	85.22	183.5	1771.77	0.64	669.2	57.68	5.68	480.67	227.15	931.2	17.92
						7 ДЕНЬ								
						ЗАВТРАК								
305	**Каша вязкая молочная из риса**													
	и пшена:	200												
	рис	15												
	пшено	15												
	молоко	100												
	вода	100												
	сахар	5												
	масло сливочное	5	7.11	8.13	30.63	222.8	0.14	78.3	1.4	0.26	187.5	53.2	219.6	1.2
4	**Бутерброд с сыром и маслом:**	50												
	сыр российский	15												
	масло сливочное	5												
	хлеб пшеничный	30	5.8	8.3	14.83	157	0.04	59	0.11	0.47	139.2	9.45	96	0.49
382	**Чай с сахаром:**	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0.07	0.02	15	60			0.03		11.1	1.4	2.8	0.28
	ИТОГО:		12.98	16.45	60.46	439.8	0.18	137.3	1.54	0.73	337.8	64.05	318.4	1.97
						ОБЕД								
104	**Суп картофельный с мясными**													

	фрикадельками:	250												
	картофель	120												
	морковь	12												
	лук репчатый	12												
	томатное пюре	3												
	масло растительное	3												
	бульон костный	150												
	фрикадельки из говядины:	35	2.6	3.34	18.5	127.2	0.144		13.29	1.53	35.6	35.6	86.7	1.3
	говядина 1 категория	40												
	лук репчатый	10												
	вода	3												
	яйцо	2												
321	**Капуста тушеная:**	150												
	капуста б/к	200												
	масло сливочное	5												
	морковь	10												
	лук репчатый	10												
	томатное пюре	5												
	мука	2.4												
	сахар	6												
	перец черный горошек	0.04												
	лавровый лист	0.02												
243	**Сосиски отварные**	80	4.14	6.4	14.4	130.4	3.4		20.6	3.4	97.6	37.2	72.2	1.4
	Горошек зеленый консерв.	60	10	28.3	0.5	298.2	0.16	36.4		0.5	33.6	18.2	147.3	1.6
226	**Компот из сухофруктов:**	200	13.8	0.72	31.98	181	0.48			5.46	69	64.2	197.4	5.64
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	лимонная кислота	0.2												
	вода	150												
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0.7	0.09	32	132.8	0.016		0.7	0.5	32.5	17.5	23.4	0.7
	ИТОГО:		2.8	0.55	24.7	114.95	0.05			0.45	11.5	53.2	12.5	1.55
			34.04	39.4	122.08	984.55	3.782	36.4	34.59	11.84	279.8	225.9	539.5	12.27
						ПОЛДНИК								
376	**Какао с молоком:**	200												
	какао-порошок	4												
	молоко	100												
	вода	110												
	сахар	20	4.1	3.5	17.6	118.6	0.06	24.4	1.6		152.2	21.3	124.6	0.5