

	Чай с сахаром и лимоном	494	200/15/7	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14
	Итого за день:			22,9	35,3	122,0	668,9							
ПТ.	Горошек зелёный консервированный	69	60	1,4	4,0	16	67	0,05	7,0	0,01	1,8	11,4	38,4	13,8
	Суп гороховый с гречками	144	200/10	1,8	3,4	13	86,4	0,78	34,7	0,15	0,9	76,0	263	102
	Котлета «Московская»	381	81	17,8	17,5	14,3	232	0,09	0,0	0,04	0,5	39	150	26
	Капуста тушеная	423	150	5,5	5,4	6,0	95	0,04	17,0	0,03	0,7	61	55	24
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	503	200	1,4	0,0	29	122	0,00	0,0	0,00	0,0	1	0	0
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14
	Итого за день:			35,5	31,1	127,5	684,7							
ПН.	Помидор свежий крупным куском	22	60	1,0	6,6	1,6	66	0,04	16,5	0,00	5,0	13	24	18
	Суп гороховый с гречками	144	200/10	1,8	3,4	13	86,4	0,78	34,7	0,15	0,9	76,0	263	102
	Кнели куриные тушеные в собственном соку	411	2/35/30	12,1	12,3	5,2	179	0,06	0,7	0,05	0,2	16	76	14
	Макароны отварные	291	150	6,3	4,5	32,3	145	0,38	0,1	0,00	5,3	38	36	8,1
	Чай с сахаром и лимоном	494	200/15/7	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14
	Итого за день:			28,9	27,6	116,5	619,7							
ВТ.	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	48	60	0,8	6,1	1,8	65,4	0,02	18,9	0,00	4,5	43	32	15
	Щи из свежей капусты	142	200	1,4	3,9	6,2	66,4	0,23	73,9	0,00	9,5	27,2	38	17,8
	Голубцы ленивые с соусом	372	2/30/25	8,5	8,3	4,0	75	0,04	12,4	0,02	0,3	34	62	12,6
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	138	0,09	3,4	0,03	0,1	26	57	19
	Чай с сахаром	493	200/15	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14
	Итого за день:			20,5	23,5	87,1	487,1							
СР.	Салат из свежей капусты с маслом растительным	1	60	1,2	6,1	5,4	82	0,04	25,6	0,00	4,5	56	43	21
	Суп с макаронными изделиями	157	200	2,2	2,4	15,1	97	0,16	3,8	0,00	10,3	39	119	36
	Шницель из говядины с соусом красным основным	381	70/30	17,8	17,5	14,3	200	0,09	0,0	0,04	0,5	39	185	26
	Каша гречневая рассыпчатая	237	150	8,7	7,8	37,7	253	1,38	0,0	0,27	4,1	14	203	135
	Компот из сухофруктов	508	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14
	Итого за день:			38,0	34,6	148,7	824,3							
ЧТ.	Зеленый горошек консервированный	69	60	1,4	4,0	16	76	0,08	11,7	0,02	3,0	19	64	23
	Борщ из свежей капусты	128	200	4,4	4,0	16	76	0,19	41,2	0,00	9,6	27,6	42,4	21
	Котлета «Московская»	381	81	17,8	17,5	14,3	232	0,09	0,0	0,04	0,5	39	185	26
	Рагу овощное	195	150	4,0	10,7	17	135	0,12	15,3	0,02	3,9	68	105	39
	Компот из свежих яблок	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,00	0,2	22	16	14
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14
	Итого за день:			35,7	37,2	135,6	697,3							

ПТ.	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	17	60	0,7	10,1	2,0	61	0,03	5,0	0,00	4,5	18	33	13
	Суп с пшеном « В охотку»	155	200	1,3	3,0	10,2	96,2	0,1	3,0	0,00	9,4	30	166	61
	Биточек «по-Печорски» с соусом красным основным	380	70/30	15,7	18,6	3,5	171	0,07	9,7	0,07	0,6	37	169	30
	Рис отварной	414	150	3,7	6,1	34	205	0,18	0,0	0,27	1,9	34	71	23
	Сок натуральный яблочный	518	200	1,0	0,2	0,2	92	0,01	2,0	0,00	0,0	7	0	0
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14
	Итого за день:			30,0	38,8	99,1	707,5							

: