

	День №10 - обед					
54	Салат витаминный	100	1,31	5,75	12,68	100,11
87	Щи из свежей капусты	200/20	4,36	5,49	11,30	107,94
267	Шницель натуральный рубленый	80	5,75	12,7	0,7	160,50
143	Рагу из овощей	180	33,35	36,65	29,40	150,00
пр	Напиток витаминизированный промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
пр	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78,30
	Итого обед:	850	51,35	89,53	161,29	829,37
	ИТОГО ДЕНЬ № 10		62,766	86,59	398,519	1443,771
	ДЕНЬ №11 - завтрак					
71	Овощи свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4
142	Картофель и овощи тушеные с курицей	200	3,72	11,49	20,88	191
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,60	27,5	111,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,60	16,7	87,0
338	Фрукты свежие	100	4,02	1,25	7,73	34,13
	Итого завтрак:	590	10,24	14,06	75,09	437,89
	ОБЕД					
119	Суп гороховый с курицей	200/20	7,5	3,25	17,25	128,5
232	Рыба запеченная	100	25,5	16,5	5,7	261,6
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	206,67
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,3
пр	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00
	Итого обед:	690	37,46	20,65	86,91	673,3
	ИТОГО ДЕНЬ № 11		47,7	34,71	162,0	1111,19
	ДЕНЬ №12 - завтрак					
67	Винегрет овощной	100	1,38	10,02	6,55	122,0
309	Макаронные изделия отварные	150	3,67	-3,01	1,76	112,3
269	Котлеты ,биточки особые	80	8,0	10,5	8,66	162
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,60	16,7	87,0
338	Фрукты свежие	100	4,02	1,25	7,73	34,13
	Итого завтрак:	660	19,28	25,38	50,87	557,43
	обед					
83	Борщ с картофелем и сметаной	200/20/5	0,81	2,06	5,37	46,8
287	Голубцы с мясом и рисом	150	9,82	8,23	16,45	179,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96,0
пр	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00
	Итого обед:	540	14,43	11,09	61,62	408,8
	ИТОГО ДЕНЬ № 12		33,71	36,47	112,49	966,23
	ДЕНЬ №13 - завтрак					
71	Овощи свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,96	2,56	2,44	76,2
255	Печень говяжья по-строгановски	80	22,84	18,59	8,10	290,98
377	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,01	15,28	61,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,60	16,7	87,0
338	Фрукты свежие	100	4,02	1,25	7,73	34,13
	Итого завтрак:	620	32,26	23,13	52,53	564,63
	обед					
45	Салат из белокач. капусты	100	1,31	3,51	8,52	94,12
113	Суп – лапша домашняя на курином бульоне	250	1,026	2,217	4,68	46,3
288	Птица отварная	80	23,5	16,3	0,57	242,8
304	Рис отварной рассыпчатый	150	5,10	7,50	28,50	202,50
пр	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00
338	Фрукты свежие	100	4,02	1,25	7,73	34,13
	Итого обед:	720	37,23	25,65	79,15	566,43
	ИТОГО ДЕНЬ № 13		69,49	48,78	131,48	660,55