

	картофель	100												
	морковь	12												
	лук	12												
	масло растительное	5												
	вода	175												
4	Жаркое по- домашнему		230	39,57	10,74	45,93	438,7		8,97		65,7	337	4,03	31,1
	мясо-говядина	110												
	картофель	200												
	лук	20												
	томат	8												
	масло растительное	6												
878	Хлеб пшеничный		100	8,2	1,4	1,3	195	0,23	0				4,2	33
2	Хлеб ржаной		20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0	14	43,75	0,98	25,55
	кондитерское изделие	30	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0	0,6	13,83	37,23	0,72	9,8
13	Чай с сахаром		200	0,2	0	14	56,8		0		0		2	6
	чай	1												
	сахар	15												

СРЕДА

День 3

	Плов из птицы		180	12,71	7,85	26,8	229							
	мясо куриное	115												
	лук	10												
	морковь	15												
	масло сливочное	8												
	рис	50												
	соль	2												
5	Салат капустный с морковью		100	1,33	6,08	8,52	94,12		17,3		28,32	16	0,52	43
	капуста	100												
	лук	6												
	морковь	10												
	сахар	5												
	масло растительное	10												
	соль	1												
878	Хлеб пшеничный		100	8,2	1,4	1,3	195	0,23	0				4,2	33
2	Хлеб ржаной		20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0	14	43,75	0,98	25,55
17	компот из сухофруктов		200	0,038	19,63	76,39								

	сухофрукты	15												
	сахар	12												
	вода	173												
11	фрукты свежие		200	0,4	0,4	9,8	47		10			75,8	2,2	10

ЧЕТВЕРГ

День 4

23	рыбные биточки		80	15	13	7,3	206,2					0	0	
	рыба	100												
	соль	2												
	мука	8												
	масло растительное	3												
	лук	20												
	молоко	20												
	масло сливочное	10												
	яйцо	1/8												
26	Макароны отварные		150	5,52	9,1	33,8	237,9							
	макароны	50												
	масло сливочное	12												
	соль	2												
25	Суп чечевичный на к/б		200	4,4	2,8	6,1	66,8	0,11	0,48	0	12,57	44,82	1,06	23,62
	мясо	35												
	чечевица	20												
	картофель	70												
	масло растительное	4												
	морковь	10												
	соль	2												
	лук	10												
17	компот из сухофруктов		200	0,038	19,63	76,39								
	сухофрукты	15												
	сахар	12												
	вода	173												
878	Хлеб пшеничный		100	8,2	1,4	1,3	195	0,23	0				4,2	33
2	Хлеб ржаной		20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0	14	43,75	0,98	25,55
11	фрукты свежие		200	0,4	0,4	9,8	47		10			75,8	2,2	10

ПЯТНИЦА

День 5

27	пшеничная каша с сосиской		150	6,6	4,38	35,27	213,71	0,11	0	0,02	0,03	162	2,43	1,22
----	---------------------------	--	-----	-----	------	-------	--------	------	---	------	------	-----	------	------

	пшеничная крупа	60												
	масло сливочное	5												
	соль	2												
7	сосиска		70	8,32	16	16,96	179,20	0,03	0	0	16	127,2	1,44	19,2
8	Салат свекольный		60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	12,54	24,58	0,8	21,09
	свекла	80												
	масло растительное	5												
	соль	1												
17	компот из сухофруктов		200	0,038	19,63	76,39								
	сухофрукты	15												
	сахар	12												
	вода	173												
878	Хлеб пшеничный		100	8,2	1,4	1,3	195	0,23	0				4,2	33
2	Хлеб ржаной		20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0	14	43,75	0,98	25,55
11	фрукты свежие		200	0,4	0,4	9,8	47		10			75,8	2,2	10