

	Название блюда	выход, г	Б	Н	белки, г	жиры,г	углевод ы,г	энергетич еская
<b>День 8(среда)</b>								
<b>пром.</b>	<b>горошек консервированный</b>	<b>60</b>			<b>3,10</b>	<b>0,20</b>	<b>6,50</b>	<b>40,20</b>
	горошек консервированный		60,00	60,00				
<b>54-27с</b>	<b>суп с рыбной консервой</b>	<b>200</b>			<b>29,50</b>			<b>673,00</b>
	картофель		86,80	56,00				
	морковь		16,00	12,80				
	лук репчатый		10,00	8,00				
	крупа рисовая		4,00	4,00				
	масло растительное		1,56	1,56				
	рыбная консерва		141,20	125,00				
<b>пром.</b>	<b>Тефтели</b>	<b>65</b>			<b>11,89</b>	<b>10,40</b>	<b>17,55</b>	<b>148,20</b>
	тефтели мясные		75,00	65,00				
	масло растительное		2,00	2,00				
<b>54-19г</b>	<b>капуста тушенная</b>	<b>150</b>			<b>2,90</b>	<b>26,50</b>	<b>8,10</b>	<b>283,00</b>
	капуста белокочанная		192,50	154,00				
	лук репчатый		10,00	8,00				
	морковь		12,50	10,00				
	томатная паста		10,00	8,00				
	масло растительное		30,00	30,00				
	соль		0,50	0,50				
<b>54-5хн</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>19,80</b>	<b>81,00</b>
	сухофрукты		26,80	25,00				
	сахар		7,00	7,00				
<b>пром.</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>48</b>	<b>48,00</b>	<b>48,00</b>	<b>3,17</b>	<b>0,58</b>	<b>19,01</b>	<b>93,90</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>51,06</b>	<b>37,68</b>	<b>70,96</b>	<b>1319,3</b>
<b>День 9 (четверг)</b>								
	<b>обед</b>							
<b>пром.</b>	<b>Икра кабачковая</b>	<b>60</b>			<b>1,14</b>	<b>5,34</b>	<b>4,62</b>	<b>71,10</b>
	икра кабачковая		60,00	60,00				
<b>54-4с</b>	<b>Рассольник домашний</b>	<b>200</b>			<b>9,70</b>	<b>25,60</b>	<b>56,00</b>	<b>492,30</b>
	капуста свежая		20,00	16,00				
	картофель		81,60	60,00				
	морковь		10,00	8,00				
	лук репчатый		10,00	8,00				
	огурцы соленые		15,00	12,00				
	масло растительное		4,00	4,00				
	сметана		10,00	10,00				
<b>54-11г-</b>	<b>рыба туш в томате с овощами</b>	<b>100</b>			<b>13,70</b>	<b>7,40</b>	<b>6,30</b>	<b>147,10</b>
	рыба минтай		98,30	87,00				
	морковь		31,30	25,00				
	лук репчатый		17,40	14,00				
	томатная паста		9,00	9,00				
	сахар		2,60	2,60				
	масло подсолнечное		7,60	7,60				
	соль		0,30	0,30				
	вода		25,00	25,00				
<b>54-1г</b>	<b>макароньы отварные</b>	<b>150</b>			<b>5,40</b>	<b>4,90</b>	<b>32,80</b>	<b>196,80</b>
	макароньы отварные		51,00	51,00				
	масло сливочное		6,80	6,80				
	соль		0,50	0,50				
	вода		306,00	306,00				
<b>54-3гн</b>	<b>Кисель фруктовый</b>	<b>200</b>			<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>12,62</b>	<b>50,60</b>
	кисель фруктовый п\ф		4,00	4,00				
	сахар		10,00	10,00				
	крахмал		5,00	5,00				
<b>пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>2130</b>	<b>60,00</b>	<b>60,00</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>140,60</b>
<b>пром.</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>		<b>48,00</b>	<b>48,00</b>	<b>3,17</b>	<b>0,58</b>	<b>19,01</b>	<b>93,90</b>



<b>День 12 (вторник)</b>								
	<b>завтрак</b>							
<b>302</b>	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>200\5</b>			<b>4,80</b>	<b>7,00</b>	<b>51,60</b>	<b>288,00</b>
	крупа рисовая		33,00	33,00				
	молоко		100,00	100,00				
	сахар		7,00	7,00				
	масло сливочное		5,00	5,00				
<b>2020</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>13,08</b>	<b>56,25</b>
	чай листовой		1,00	1,00				
	сахар		15,00	15,00				
	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>30\10</b>			<b>2,40</b>	<b>8,60</b>	<b>11,60</b>	<b>132,90</b>
<b>53-19з-2020</b>	масло сливочное		10,00	10,00				
<b>пром.</b>	хлеб пшеничный		30,00	30,00				
	<b>обед</b>							
<b>пром.</b>	<b>Зеленый горошек консерв.</b>	<b>60</b>			<b>1,80</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>90,00</b>
	Зеленый горошек		60,00	60,00				
<b>54-8с-2020</b>	<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>			<b>6,70</b>	<b>4,58</b>	<b>16,28</b>	<b>133,00</b>
	картофель		68,00	50,00				
	горох лущеный		16,00	16,00				
	лук репчатый		10,00	8,00				
	морковь		10,00	8,00				
	масло растительное		4,00	4,00				
	масло сливочное		6,80	6,80				
<b>54-9м-2020</b>	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>200</b>			<b>20,40</b>	<b>15,80</b>	<b>20,50</b>	<b>306,10</b>
	куриная грудка(филе)		67,60	61,00				
	картофель		141,20	103,80				
	лук репчатый		17,20	13,80				
	масло сливочное		6,50	6,50				
	томатная паста		6,50	6,50				
<b>54-7хн-2020</b>	<b>Компот из с\фруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,57</b>	<b>0,00</b>	<b>22,74</b>	<b>93,20</b>
	с\фрукты		30,00	25,00				
	сахар		7,00	7,00				
<b>пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>2\30</b>	60,00	60,00	<b>4,60</b>	<b>0,60</b>	<b>22,90</b>	<b>115,70</b>
<b>пром.</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>48</b>	48,00	48,00	<b>3,10</b>	<b>0,52</b>	<b>15,52</b>	<b>80,00</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>44,53</b>	<b>40,70</b>	<b>174,22</b>	<b>1295,15</b>

<b>День 13 (среда)</b>								
	<b>завтрак</b>							
<b>2020</b>	<b>Каша геркулес с изюмом</b>	<b>210</b>			<b>8,50</b>	<b>12,60</b>	<b>43,30</b>	<b>320,60</b>
	геркулес		30,00	30,00				
	молоко		99,00	99,00				
	масло сливочное		9,90	9,90				
	сахар		10,00	10,00				
	изюм		10,00	10,00				
<b>54-9гн-2020</b>	<b>Кофейный напиток со сгущен молоком</b>	<b>200</b>			<b>3,80</b>	<b>3,50</b>	<b>22,50</b>	<b>134,10</b>
	кофейный напиток		2,00	2,00				
	молоко сгущенное		38,00	38,00				
	сахар		7,00	7,00				
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>30\10\15</b>			<b>5,90</b>	<b>13,10</b>	<b>11,60</b>	<b>187,40</b>
<b>53-19з-2020</b>	масло сливочное		10,00	10,00				
<b>пром.</b>	хлеб пшеничный		30,00	30,00				
<b>54-1з-2020</b>	сыр российский		15,20	15,00				
	<b>обед</b>							

пром.	Икра кабачковая	60			1,14	5,34	4,62	71,10
	икра кабачковая		60,00	60,00				
54-7с-2020	Суп картофельный с макар.изделиями	200			2,54	2,15	18,12	102,00
	картофель		108,80	80,00				
	макаронные изделия		8,00	8,00				
	морковь		10,00	8,00				
	лук репчатый		10,00	8,00				
	масло растительное		2,00	2,00				
	мясо птицы(для супа)	30	45,00	45,00	3,55	3,18	0,00	43,00
пром.	Тефтели	65			11,89	10,40	17,55	148,20
	тефтели мясные п/ф		75,00	65,00				
	масло растительное		2,00	2,00				
54-8г-2020	Капуста тушеная	150			3,58	5,14	14,57	118,70
	масло сливочное		6,80	6,80				
	мука пшеничная		1,80	1,80				
	томатная паста		12,00	12,00				
	капуста белокачанная		178,00	157,50				
	лук репчатый		10,20	9,00				
	морковь		6,80	6,00				
	сахар		4,50	4,50				
54-7хн-2020	Компот из с/фруктов	200			0,57	0,00	22,74	93,20
	с/фрукты		30,00	25,00				
	сахар		7,00	7,00				
пром.	Хлеб пшеничный	2\30	60,00	60,00	4,60	0,60	22,90	115,70
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	48	48,00	48,00	1,55	0,26	7,76	40,00
	Итого за день				47,62	56,27	185,66	1374,00

	<b>День 14(четверг)</b>							
	<b>завтрак</b>							
54-19к-2020	Суп молочный вермешелевый	200			5,26	5,52	18,40	144,38
	молоко		140,00	140,00				
	вермшель		16,00	16,00				
	масло сливочное		2,00	2,00				
	сахар		5,00	5,00				
2020	Чай с сахаром	200			0,16	0,00	13,08	56,25
	чай листовой		1,00	1,00				
	сахар		15,00	15,00				
пром.	Печенье	30	30	30	2,25	4,50	20,40	132,00
пром.	Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,30	0,30	11,50	58,00
	<b>обед</b>							
пром.	Кукуруза консервированная	60			1,32	0,24	6,72	34,30
	кукуруза консервированная		60,00	60,00				
54-12с-2020	Суп с рыбной консервой	200			7,91	4,07	12,42	117,80
	картофель		76,16	56,00				
	морковь		16,00	12,80				
	лук репчатый		8,00	6,40				
	крупа рис		4,00	4,00				
	масло сливочное		3,00	3,00				
	рыбная консерва		36,20	32,00				
402	Азу	150\50			14,58	19,82	18,09	309,00
	куриная грудка(филе)		79,00	51,00				
	масло растительное		8,00	8,00				
	масло сливочное		5,00	5,00				
	томатная паста		2,80	2,80				

	лук репчатый		8,00	7,00				
	мука пшеничная		2,00	2,00				
	огурцы соленые		20,00	12,00				
	картофель		156,00	124,00				
<b>пром.</b>	<b>Сок</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>28,00</b>	<b>112,00</b>
<b>пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>2\30</b>	60,00	60,00	<b>4,60</b>	<b>0,60</b>	<b>22,90</b>	<b>115,70</b>
<b>пром.</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>48</b>	48,00	48,00	<b>1,55</b>	<b>0,26</b>	<b>7,76</b>	<b>40,00</b>
					<b>40,93</b>	<b>35,31</b>	<b>159,27</b>	<b>1119,43</b>