

[illegible]

[illegible]

Полдник															
Мучные кондитерские изд	25	50					1.15	2.3	7.65	15.3	15.62	31.25	137.5	275	
Кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.10	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.04	145.2	193.6	
Всего за бдень							45.37	60.9	36.57	54.5	200.76	232.87	1304.95	1805.39	
День 7															
Завтрак 1															
Каша «дружба»	150/5	200/5					2.55	3.38	4.19	4.4	18.3	24.41	122	151	ТТК
Крупа рис			12	12	16	16									
Крупа пшено			12	12	16	16									
молоко			79	79	106	106									
вода			53		70										
сахар			4	4	5	5									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Какао с молоком	180	200					4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,34	135,9	181,18	22
Какао порошок			2	2	2	2									
сахар			8	8	10	10									
молоко			120	120	120	120									
вода			65	65	80	80									
Завтрак 2															
Фрукты	95	100					0.38	0.4	0.28	0.3	9.78	10.3	43.7	46	368
Обед															
Салат картоф.с	45	60					0,63	0,84	5,09	6,79	4,23	5,64	66	88	43

солен огурцами															
картофель															
С 01.09-31.10			27	27	36	36									
С31.10-31.12			29	29	38	38									
С 31.12-28.02			21	21	41	41									
С29.02-01.09			34	34	45	45									
Лук			5	4	6	5									
Огурцы солен			15	8	20	12									
морковь															
До 1 января			12,6	12,6	17	17									
С 1 января			13,4	13,4	18	18									
Масло растительное			4	4	5	5									
Суп картофельный с бобов.	180	200					3.69	4.1	3.85	4.28	11.61	12.9	95.94	106.6	81
картофель			48.06	36	53.4	40									
горох			14.58	14.4	16.2	16									
лук			8.64	7.2	9.6	8									
морковь			11.52	9	12.8	10									
Масло растительн.			3.6	3.6	4	4									
Бульон или вода			126	126	140	140									
Суфле из кур	70	80													
Мясо птицы			132	115	147	131									
яйцо			1/3	13	1/3	15									
молоко			15	15	17	17									
вода			3	3	3,4	3,4									
мука			3	3	3,4	3,4									
Масло слив на смаз			1	1	1,1	1,1									
Масло слив			5	5	6	6									
Каша гречневая	100	150					3	4.5	4.27	6.4	14.6	21.9	175.33	263	186
Греча			46	46	69	69									
Вода			68	68	103	103									
Масло сливочное			3	3	5	5									
Чай с сахаром	150/9	200					0	0	0	0	8.98	11.9	30	45	

		/12										8			
чай			0.5	0.5	0.6	0.6									
вода			40	40	53	53									
Чай-заварка				40		53									
сахар			12	12	15	15									
вода			110	110	147	147									
Сдоба обыкновенная	60	70					5.04	5.88	3.64	4.24	29.45	34.3 6	183.60	214.2 0	280
мука			43	43	45	45									
Мука на подпыл			1.7	1.7	2	2									
сахар			4.8	4.8	5	5									
Масло сливочное			1.3	1.3	1.4	1.4									
Масло сливочное			1.8	1.8	2	2									
Яйцо(для смаз)			1/25 шт	1.6	1/24ш г	1.7									
Дрожжи пресов.			1.2	1.2	1.4	1.4									
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									
молоко			19	19	20	20									
Сок	150	200					0,9	1	0	0	18,18	20,2	76	76	399
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Всего за 7 день							34.5 9	36.83	27.93	35.1 1	180.29	227. 03	1162.4 7	1475. 58	
День 8															
Завтрак 1															
Каша манная	150	200					4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,0 9	144	192	88
Крупа манная			15	15	20	20									
молоко			113	113	150	150									
вода			27	27	36	36									
сахар			4	4	5	5									
Масло сливочное			2	2	3	3									
Чай с сахаром	150/9	200					0	0	0	0	8.98	11.9	30	45	

[illegible]

Салат из кукурузы с яйцом и луком	45	60					3.95	5.27	5.37	7.16	15.8	21.07	127	169.33	154
кукуруза			37	25	49	33									
лук			10	8	13	11									
яйцо			1/4шт	10	1/3шт	13									
Масло растител.			3	3	4	4									
Щи из свеж.капусты	180	200					1.26	1.4	3.51	3.9	6.10	6.78	61.02	67.8	67
Капуста свеж.			45	36	50	40									
Картофель			28.8	21.6	32	24									
Морковь			11.34	9	12.6	10									
Лук			8.64	7.2	9.6	8									
Томатная паста			1.8	1.8	2	2									
Масло растит.			3.6	3.6	4	4									
Бульон или вода			144	144	160	160									
Сметана			4	4	5	5									
Картофельная запеканка	125	165					8.91	12.31	6.59	9.5	20.43	25.7	177	237	291
говядина			54	40	72	53									
Или курица			20	18	24.3	22									
Или рыба			33.3	29	35	33.3									
Масло сливоч			2	2	3	3									
картофель			153	115	204	153									
лук			10	8	13	11									
Масло сливоч			1	1	2	2									
Масло сливоч			2	2	3	3									
сухари			5	5	5	5									
Сок	180	200					0.9	1	0	0	18.18	20.2	76	76	399
Полдник															
Мучные кондитерские изд	25	50					1.15	2.3	7.65	15.3	15.62	31.25	137.5	275	
Чай с сахаром	150/9	200/12					0	0	0	0	8.98	11.98	30	45	

Или изюм			19	19	23	23									
Или яблоки сушеные			19	19	23	23									
Сахар песок			12	12	14	14									
вода			143	143	181	181									
Полдник															
Блинчики с джемом	75/10	75/10					6.24	6.24	8.1	8.1	34.31	34.31	234	234	265
Мука			32	32	32	32									
Молоко			73	73	73	73									
Яйца			1/7шт	6	1/7шт	6									
Сахар			2	2	2	2									
Масло сливоч.			3	3	3	3									
Масса теста				116		116									
Масло растител.			3	3	3	3									
джем			10	10	10	10									
Молоко															
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.10	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.04	145.2	193.6	
Всего за 10 день							38.97	48.57	26.83	41.8	210.35	256.18	1320.57	1650.65	
Итого за весь период							493.13	547.99	495.9	490.57	1844.81	2392.54	12818.42	16077.38	
Среднее значение за период							49.31	54.79	49.59	49.06	184.48	239.25	1281.24	1607.73	

*Салаты из свежих овощей готовят с июля по 28 февраля.