



	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>23,89</b>	<b>22,69</b>	<b>89,24</b>	<b>658,62</b>	
неделя 1 день 4							
обед	суп овощной	250	3,1	4,5	13,03	106,42	161
	голубцы ленивые	200	17	16,6	8	250	372
	салат со свеклы с солен огурцами	60	0,7	4,4	2,8	63,1	3,1
	сок фруктовый в пром упаковке	200	2	0,2	3,8	24,9	5,6
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	14,1
	булочка	50	4,9	2,26	29,09	156,12	
<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>29</b>	<b>28,16</b>	<b>64,62</b>	<b>639,64</b>	
неделя 1 день 5							
обед	суп картофельный с фрикадельками	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	курица в соусе с томатом	90	19,4	15,7	1,7	225,7	12,1
	икра морковная	60	1,1	3	4,2	62	3,6
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>43,5</b>	<b>26,26</b>	<b>118,82</b>	<b>901,3</b>	
неделя 2 день 1							
обед	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	жаркое по домашнему	200	23,64	21,1	15,1	344,54	369
	овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	сок фруктовый в пром упаковке	200	2	0,2	3,8	24,9	5,6
	булочка	50	4,9	2,26	29,09	156,12	
<b>итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>35,99</b>	<b>28,98</b>	<b>77,72</b>	<b>709,71</b>	
неделя 2 день 2							
обед	суп с фасолью	200	1,32	4,14	9,52	80,56	143

	плов из птицы	200	26,44	34,1	36,12	556,78	406
	салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	33,2	3,4
	кисель фруктовый	200	0,5	0,2	23,1	96	507
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
итога за обед		740	34,44	41,94	103,28	930,14	
неделя 2 день 3							
обед	борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,9	100,7	128
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	11,9	303,66	237
	котлеты,биточки,шницели	90	16,02	15,75	11,9	257	4
	овощи натуральные	60	0,66	0,06	11,9	12	107
	компот из плодов	200	0,3	0	11,9	81	512
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	11,9	94	108
итога за обед		820	31,93	30,71	71,4	848,36	
неделя 2 день 4							
обед	суп с макаронными изделиями	200	2,4	2,7	5,9	57,7	10,9
	рыба запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,9	198,48	337
	картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5	173,1
	икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69	119
	сок фруктовый впром упаковке	200	2	0,2	3,8	24,9	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
итога за обед		750	30,1	24,81	60,57	586,58	
неделя 2 день 5							
обед	суп с крупой	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
	макароны отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9	13,2
	курица в томатном соусе	90	19,4	15,7	1,7	225,7	12,1
	икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	119
	компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,1	81	512
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108

хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
итого за обед	780	33,96	30,24	104,84	821,42	