



















171	Каша расевыпчатая из гречневой крупы	180/10			8,1	12,8	59,8	321	0,02	0	20	11	61	80,4	26,3	0,55
	крупя гречневая		85,2	85,2												
	масло сливочное		10	10												
	соль		1	1												
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60			1,2	0,2	4,6	21	0,05	16,76	-	0,036	18,68	34,6	16,3	0,74
	Помидоры свежие или		70	60												
	Огурцы свежие		63	60												
389	Сок фруктовый яблочный	200			1	0	24,4	101,6	0,03	4	-	0,022	14	14	26,7	2,8
	Хлеб пшеничный 1-й сорт	40			3,28	0,6	21	105,8	0,07	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	Хлеб ржаной	20			1,3	0,2	8	39	0,07	-	-	0,032	14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО:	890			43,7	46,2	149	1109	0,46	46,57	20,1	88,19	353,9	313	111	54,9
	ВСЕГО:	1395			61,9	58,7	270	1577	0,64	55,46	39,7	77,32	499,1	571	342	89,1

День 6

**ЗАВТРАК**

174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом сливочным	200/10			9,1	11,2	55,8	407,5	0,08	1,14	38,3	0,245	198,5	172	28,8	0,32
	Крупа рисовая		44	44												
	Вода		65	65												
	Молоко		100	100												
	Сахар		6	6												
	Масло сливочное		10	10												
	сахар		10	10												
376	Чай с сахаром и лимоном	222			0,20	0,00	16,00	61,00	0,00	0,01	-	0,00	1,00	1,04	0,36	0,07





	Хлеб пшеничный	30				3,28	0,6	21	105,8	0,07	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	Чай с сахаром	215				0,1	0	15	60	0	0,006	-	0,002	1	1,04	0,36	0,07
	Чай высшего или 1 с		0,2	0,2													
	Вода		216	216													
	Сахар		15	15													
	Бутерброд с маслом сливочным длж 72,5% и сыром Российским	30/5/15				5,76	8,85	14,9	165,7	0	0,42	0,03	0,057	164	107	11,5	0,48
	сыр		16	15													
	масло сливочное		5	5													
	хлеб		30	30													
102	Суп картофельный с бобовыми	250				5,07	5,35	23,8	163,8	0,23	5,813	-	0,06	38,08	87,2	35,3	2,03
	Картофель		66,8	50													
	Горох		20,3	20													
	Морковь		12,5	10													
	Лук репчатый		12	10													
	Петрушка (корень)		3,25	2,5													
	Масло растительное		5	5													
	Бульон или вода		175	175													
260	Гуляш	90/50				21,6	8,96	5,18	459,4	0,06	0	21	0,181	14,82	204	136	136
	Говядина		193	142													
	или свинина		157	133													
	Мука пшеничная		2,4	2,4													
	Лук репчатый		9,6	8													
	Масло растительное		9	9													
	Томатная паста		6,4	6,4													
	Соль		1	1													
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	187	10,3	7,781	50,9	321	139	58,94	80,6	245,7	6,56	0	0	0	0	0	0





























230	вареники ленивые из борожник 2011г.	210	29,6	21,72	30,6	436	175	190,6	37	306,6	1,16	140	0,12	0,44	1,02	0,38
377/2005	оладьи с творогом Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
г/п	Фрукты свежие ( апельсин) кайборованный	150	1,8	0,4	16,2	86	394	68	26	46	0,6	0	0	0	0,4	120
г/п	Хлеб пшеничный	15	1,16	5,4	7,47	39,3	19	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,23	0
г/п	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,2	14	5,1	6,15	18	0,35	0	0	0	0	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>612</b>	<b>33,6</b>	<b>27,7</b>	<b>74,6</b>	<b>648</b>	<b>626</b>	<b>269,8</b>	<b>77,4</b>	<b>388,7</b>	<b>2,75</b>	<b>140</b>	<b>0,12</b>	<b>0,44</b>	<b>1,65</b>	<b>123</b>

**ОБЕД**

101	Суп картофельный с крупной	250			2	43,6	20,9	116,3	0,23	5,813	-	38,08	87,18	35,3	2,03	1,08
	крупа рисовая		5	5												
	Картофель		100	100												
	Морковь		12,50	10												
	Дук репчатый		12	10												
	Масло растительное		2,5	2,5												
	Бульон или вода		175	175												
	Соль		2	2												
260	Гуляш	90/50			21,6	8,96	5,18	459,4	0,06	0	21	0,181	14,82	204	136	136
	Говядина		193	142												
	или свинина		157	133												
	мука пшеничная		2,4	2,4												
	Дук репчатый		9,6	8												
	Масло растительное		9	9												
	Томатная паста		6,4	6,4												
	Соль		1	1												
302/2005	Каша рассыпчатая Гречневая с маслом сливочным	187	10,3	7,781	50,9	321	139	58,94	80,6	245,7	6,56	0	0	0	0	0

