

куриная грудка, сметана

Гречка отварная с овощами	160	7,9	9,3	40,9	279,2
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПО "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1011 сб.1981
Итого:		29,0	18,9	93,3	659,3

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4 208 сб.1981
Биточки из кур	85	13,8	17,1	14,2	265,4 205 сб.справ москвы
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982
Каша перловая	150	5,2	4,2	37,4	208,7 465 сб.1982
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Итого:		25,8	28,4	110,0	798,4

27,04

Завтрак

Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	13,8	98,9
Тефтели рыбные	100	13,0	5,6	15,3	163,4 сб.Горпо
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	16,5	66,9 698 сб.1997
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:		21,1	15,0	88,0	571,0

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	1,5	5,1	9,8	91,4 176 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	55	6,9	9,7	3,9	130,8
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,3	2,6 528 сб.1996
Рис отварной с луком, морковью	160/5/5	4,3	7,3	44,3	260,2 465 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб.1982
Итого:		20,7	26,5	101,4	727,0

29,04

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	6,2	15,1	14,0	216,8
Каша рисовая с маслом	180/8	4,7	8,9	28,2	211,6 417 сб.1983
(молоко отборное)					
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
Сок Джустик	0,2л			23,0	92,0
Итого:		13,1	24,2	92,2	639,2

Обед

Суп-пюре из картофеля с гречками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9 266 сб.1982
картофель , морковь, лук, молоко, гречки					
Печень тушенная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4 618 сб.1981
Макаронны отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8 469 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	16,5	66,9 698 сб.1997
Итого:		26,6	28,0	116,6	824,5