

30,04

Биточки из кур	80	13,0	16,1	13,3	249,8	205 сб. справ москвы
Запеканка овощная	160	5,2	4,6	21,5	147,6	
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
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:		29,0	23,2	88,5	678,6	

Обед

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9	216 сб. 1981
Запеканка картофельная с мясом	160	12,1	20,6	28,1	346,2	430 сб. 1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		6,1	25,2	1010 сб. 1981
Итого:		18,6	27,4	76,3	625,8	

2,05Завтрак

Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0	
Запеканка творожная с отварной морковью	230	31,1	13,1	30,1	362,3	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб. 1981
Итого:		35,1	20,8	61,0	571,6	

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8	215 сб. 1981
Фрикадельки мясные	55	7,6	11,8	4,5	154,9	
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб. 1982
Макаронные отварные	170	7,2	5,1	39,6	232,5	469 сб. 1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб. 1996
Итого:		25,6	20,5	109,8	725,8	

3,05Завтрак

Биточки рыбные (минтай)	100	13,5	2,7	17,8	149,6	510 сб. Сборник рец 2010
Картоф. пюре с кап. тушеной	100/70	4,0	5,9	23,2	162,2	694; 708 сб. 2005
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
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб. 1982
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		26,0	13,4	96,8	611,5	

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217 сб. 1981
Тефтели	65	7,9	13,6	9,5	192,2	423 сб. сб. 1996
Гречка отварная	155	8,0	6,0	40,8	249,2	463 сб. 1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб. 1981
Итого:		24,4	28,2	106,1	775,6	

4,05Завтрак

Фрикадельки мясные	75	10,4	15,6	6,2	206,4	
Пюре гороховое	160	36,9	7,2	76,9	519,8	