

	Щи из свежей капусты с мясом птицы		250	2,58	7,82	9,12	114,35			
	Мясо птицы	40								
	Капуста белокочанная	60								
	картофель.	30								
	морковь	30								
	лук репчатый	30								
	Масло сливочное	5								
	Соль поваренная	1								
	Томатное пюре	2,5								
	Рагу из птицы		200	2,05	24,61	31,34	493,73	0,22	29,71	
	Курица 1 кат.	100/80								
	Масло растительное	3/3								
	Картофель	107/80								
	Морковь	21/17								
	Томат -пюре	6/6								
	Лук репчатый	12/10								
	Масло растительное	4/4								
	Мука пшеничная	1/1								
	Компот из свежих яблок		200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	0,2	
	Яблоки	75								
	Сахар	15								
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,36	
	Хлеб пшеничный		40	6,14	2,14	41,48	243,43		0	
СР	Салат из свежей капусты с морковью		100	1,99	9,11	12,78	141,18	7,3	17,3	
	Морковь	95								
	Лук зеленый	10/10								
	Соль поваренная	0,2								
	Масло подсолнечное	10/10								
	Суп гороховый с мясом птицы		250	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	
	Горох	17/16								
	Картофель	54/40								
	Морковь	10/8								
	Лук репчатый	10/8								
	Масло сливочное	4/4								
	Соль	2/2								
	Мясо птицы	40								

	Рис отварной Крупа рисовая Масло сливочное Соль	45 5 2	180	2,59	3,39	26,85	150,12	0,02	0,13	
	Рыба, тушённая с овощами Филе рыбы Масло растительное Морковь Лук репчатый Томатное пюре Сахар Лавровый лист Соль	140/100 19 5 23 18 10 0,1 0,2	150	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	
	Какао Какао порошок Молоко 130/130 Сахар Вода	5/5 130/130 7/7 80/80	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	
	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный		30 40	1,98 6,14	0,36 2,14	10,02 41,48	52,2 243,43		0,36 0	
ЧТ	Салат из свеклы с зеленым горошком Свекла Горошек консервированный Лук Растительное масло Соль	74 38 0,6 0,4 0,1	100							
	Суп вермишелевый с мясом птицы Мясо птицы Картофель Вермишель Морковь Лук репчатый Масло растительное Соль	30 70/50 15/15 10/7 10/7 2/2 1	250	1,59	2,19	11,66	72,60	0,1	8,25	
	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая Соль Масло сливочное	69/69 2/2 5/5	180	8,73	5,43	45	263,81	0,11	5,9	

	Рагу из птицы Курица 1 кат. Масло растительное Картофель Морковь Томат -пюре Лук репчатый Масло растительное Мука пшеничная	100/80 3/3 107/80 21/17 6/6 12/10 4/4 1/1	200	2,05	24,61	31,34	493,73	0,22	29,71	
	Компот из свежих яблок Яблоки Сахар	75 15	200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	0,2	
	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный		30 40	1,98 6,14	0,36 2,14	10,02 41,48	52,2 243,43		0,36 0	
СР	Салат из свежей капусты с морковью Морковь Лук зеленый Соль поваренная Масло подсолнечное	95 10/10 0,2 10/10	100	1,99	9,11	12,78	141,18	7,3	17,3	
	Суп гороховый с мясом птицы Горох Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Соль Мясо птицы	17/16 54/40 10/8 10/8 4/4 2/2 40	250	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	
	Рис отварной Крупа рисовая Масло сливочное Соль	45 5 2	180	2,59	3,39	26,85	150,12	0,02	0,13	
	Рыба, тушённая с овощами Филе рыбы Масло растительное Морковь Лук репчатый Томатное пюре Сахар	140/100 19 5 23 18 10	150	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	

	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,36	
	Хлеб пшеничный		40	6,14	2,14	41,48	243,43		0	
ПТ	Салат из консервированной кукурузы Кукуруза	100	100	1,99	9,11	12,78	141,18	7,3	17,3	
	Борщ с капустой, картофелем и мясом птицы Мясо птицы Свекла Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное Соль	40 40/32 20/16 20/12 10/8 5/4 3/3 2	250	152	533	865	8889	003	869	
	Картофельное пюре Картофель Молоко Масло сливочное Соль	170/126 24/23 5/5 2/2	180	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	
	Котлета из мяса курицы Грудка 1 кат. Хлеб пшеничный Вода Масло сливочное	187/67 17/17 23/23 5/5	110	14,21	16,06	9,7	240,06	0,06	0,18	
	Компот из свежих яблок Яблоки Сахар	75 15	200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	0,2	
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,36	
	Хлеб пшеничный		40	6,14	2,14	41,48	243,43		0	