

Компот из сухофруктов 200 1,1 27,5 44,0 180,3 933 с6.1981

Итого: 27,7 27,5 138,9 913,6

Обед

Суп картофельный с дом.лапшой 250 3,1 3,3 20,2 123,2 235/1106 с6.1981
Жаркое по-домашнему 200 11,4 21,3 26,3 342,2 4 с6.ГорПо"Урал"
Хлеб ржано-пшеничный 25 2,1 0,3 13,8 65,8 с6.Горпо
Компот из свежих яблок 200 0,1 25,9 104,0 924 с6.1981

Итого: 16,7 24,9 86,2 635,2

ДЕНЬ 4

Завтрак

Мясо тушеное с картофелем 240 14,6 21,1 31,1 373,2 4 с6.ГорПо"Урал"

фарш из говядины и свинины, картофель,

морковь, лук

Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами 30 2,6 0,3 16,5 78,9 с6.ГорПо "Урал"

Хлеб ржано-пшеничный 30 2,6 0,3 16,5 78,9 с6.Горпо

Чай с сахаром, лимоном 200/10 0,2 6,3 26,3 1010 с6.1981

Итого: 19,9 21,8 70,4 557,3

Обед

Суп картофельный с мясн.фрикад. 250/12,5 7,4 10,2 18,9 197,8 224 с6.1981

Макаронны, запеченные с яйцом 150 16,3 8,5 65,9 405,4

Хлеб ржано-пшеничный 35 3,0 0,4 19,3 92,1 с6.Горпо

Компот из изюма 200 0,6 0,2 36,1 148,1 932 с6.1981

Итого: 27,3 19,3 140,2 843,4

ДЕНЬ 5

Завтрак

Бутерброд с сыром 25/8 4,2 2,4 13,8 93,4

Грудка в сметанном соусе 90гр 16,7 7,1 9,1 166,6

Гречка отварная 150 8,0 6,0 40,8 249,2 463 с6.1996

Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами 25 2,1 0,3 13,8 65,8 с6.ГорПо "Урал"

Напиток из шиповника 200 0,5 12,0 50,3 628 с6.1996

Итого: 31,5 15,7 89,4 625,3

Обед

Суп-пюре из картофеля с гречками 250/10 4,7 10,5 27,8 223,9 266 с6.1982

Фрикадельки мясные 50 7,6 11,8 4,5 154,9 658 с6.1981

Пюре гороховое 150 34,6 6,8 72,1 487,3

Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами 25 2,1 0,3 13,8 65,8 с6.ГорПо "Урал"

Чай с сахаром 200 0,1 6,0 24,7 1009 с6.1981

Итого: 49,1 29,3 124,1 956,6

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром 25/10 5,1 3,3 13,8 104,8

Тертели 90 12,5 19,1 28,8 336,7 423 с6.1996

Овощи тушеные в соусе 150 2,4 5,0 13,7 109,0 213 с6.справочник

Хлеб ржано-пшеничный 30 2,6 0,3 16,5 78,9 с6.Горпо

Чай с сахаром, лимоном 200/10 0,2 6,3 26,3 1010 с6.1981

Итого: 22,6 27,7 79,0 655,7

Обед

Суп гороховый 200 4,7 4,4 15,9 122,3 206 с6.2010

Гренки к супу 5гр 0,5 0,1 3,3 15,8

Рыба запеченная в яйце 200 24,4 18,5 4,1 280,9

Хлеб ржаного- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб. 1981

Итого:

533,0

ДЕНЬ 7

Завтрак

Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9	467 сб. 1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб. 1981
Мандарин	110	0,9	0,2	8,3	38,5	

Итого:

459,6

Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4	228 сб. 1982
Жаркое по-домашнему	200	11,4	21,3	26,3	342,2	4 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржаного- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб. 1981
Пряник "День, ночь "	50 гр.	3,3	4,2	37,1	199,0	

Итого:

751,8

ДЕНЬ 8

Завтрак

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105 сб.«Сб. рецептур ш
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1	сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0	883 сб. 2005

Итого:

548,8

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 сб. 1981
Тертели	80	11,3	14,2	25,9	277,0	423 сб. 1996
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4	405 сб. 1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб. 1981

Итого:

726,1

ДЕНЬ 9

Завтрак

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3	5 сб.ГорПо "Урал"
Рис отварной с луком, морковью	170	3,2	7,2	32,9	209,4	465 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржаного- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6	1010 сб. 1981
Сок Смешарики	200					

Итого:

481,7

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217 сб. 1981
Котлета	60	8,9	14,7	10,0	207,6	658 сб. 1982
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб. 1982
Макароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7	396 сб. 1986

Итого:

686,2

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша пшеничная с маслом	190/5	7,5	7,8	33,6	234,2	417	сб.1982
Сыр голландский	10	2,6	2,7		34,5		
Хлеб ржаной- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009	сб.1981
Коктейль Растиска	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5		

Итого:

18,8 14,9 75,6 511,4

Обед

Бульбурд с сыром	25/7	3,9	2,1	13,8	89,9		
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206	сб.2010
Бигус с курой	190	12,3	5,6	20,4	181,0	сб.Горпо	
Хлеб ржаной- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо	
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628	сб.1996

Итого:

24,3 13,5 77,0 526,6

ДЕНЬ 11

Завтрак

Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423	сб.1996
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"	
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009	сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7		

Итого:

22,5 25,6 98,0 712,8

Обед

Салат из свежей капусты с морковью,	60	1,1	4,1	6,7	67,9	сб.1983	
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1	233	сб.1981
Запеканка из макарон с мясом	180	21,9	14,3	78,3	529,1		
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"	
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628	сб.1996

Итого:

34,0 24,3 131,4 880,2

ДЕНЬ 12

Завтрак

Салат из свежкы с маслом растительным	60	0,8	3,1	4,9			
Печень по-строгановски	90	11,5	9,8	6,9	161,4	387	сб.1996г
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"	
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924	сб.1981

Итого:

18,3 18,2 64,0 492,9

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217	сб.1981
Рулет мясной с яйцом	80	10,1	14,2	5,6	190,2		
Пюре гороховое	160	36,9	7,2	76,9	519,8		
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"	
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011	сб.1981

Итого:

52,0 28,9 114,9 927,7

ВСЕГО:

609,9	543,1	2 186,4	16 073,1
-------	-------	---------	----------