

		бульон рыбный	130	130									
		соль	0,6	0,60									
					18,48	1,99	9,9	145,6	0,07	13,18	5,47	52	0,7
Каша перловая с овощами	110	Крупа перловая	33	33									
		Вода питьевая	70	70,00									
		масло сливочное	3	3,00									
		лук	15	13,00									
		морковь	17	13,00									
		Соль	0,2	0,20									
							1,50	2,44	11,30	83,8	0,01	1,08	0,88
Гуляш из отварного мяса	60	Говядина	70	48,00									
		лук репчатый	10	8,00									
		морковь	12	10,00									
		томатная паста	-	-									
		масло сливочное	2	2,00									
		мука пшеничная	3	3,00									
		овощной отвар		20,00									
		соль	0,5	0,50									
					10,28	8,27	2,64	126,0	0,04	0,07	0,40	1,9	0,76
Компот	180	сухофрукты	13,9	13,90									
		сахар	8,1	8,10									
		витамин "С"	0,045	0,045									
					0,27	0,01	21,93	87,08	0,002	0,005	0,25	22,5	0,80
Хлеб	45	Хлеб пшеничный	45	45,00	3,4	1,3	22,7	116,1	0,1	0,0	0,0	10,4	0,8
	25	хлеб украинский	25	25,00	1,6	0,3	8,1	42,3	0,0	0,0	0,0	8,5	0,9
					4,97	1,6	30,82	158,4	0,11	0,04	0,00	18,9	1,71
ИТОГО ЗА ОБЕД :	600		546,345	508,345	40,47	15,91	107,41	759,26	0,35	14,42	7,00	116,91	5,96
ПОЛДНИК													
Йогурт	200	Йогурт	200	200	7,2	5,8	7,6	120,6	0,0	0,2	0,5	223,0	0,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200		200	200	7,20	5,76	7,56	120,60	0,04	0,23	0,54	223,00	0,18
УЖИН													

Вареники ленивые	150	Творог	90	90,00										
		мука пшеничная	18,9	18,90										
		яйцо		9,40										
		Сахар	9,40	9,40										
		Масло сливочное	8,5	8,50										
						25,80	13,5	24,8	321,4	0,05	0,27	0,3	234,5	0,89
Соус сметанный сладкий	30	сметана	11	11,00										
		Сахар	2	2,00										
		мука	4	4,00										
		молоко	20	20,00										
			37	37	1,36	1,93	2,56	45,3	0,01	0,04	0,1	41	0,1	
Икра морковная	40	морковь	46	38,00										
		лук	7	6,00										
		томатное пюре	1,3	1,30										
		масло растительное	2,20	2,20										
		сахар	0,6	0,60										
					0,82	1,48	5,20	42,00	0,01	0,02	6,15	27,00	0,80	
Чай с молоком	180	чай-заварка	0,63	0,63										
		молоко	40,5	40,5										
		сахар	8,1	8,10										
					2,34	2,34	14,02	84,8	0,01	0,1	0,49	96,0	0,5	
ИТОГО ЗА УЖИН	400	307,13	307,53	30,32	19,25	46,58	493,50	0,08	0,43	7,04	398,50	2,29		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1668,1			102,64	68,76	213,97	1743,46	0,593	15,506	13,05	1176,11	8,44		