

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: старше 11 лет

возрастная категория: старше 11 лет																
День	6	48	Салат витаминный / 2 вариант/	100	8,3	0,83	6,10	5,27	79,30	0,041	8,78		19,39	37,6	18,2	1,06
		102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200	5,21	4,20	5,30	14,90	124,10	0,18	4,66		34,14	70,48	28,46	1,64
		293/302	Курица запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным	90/180/5	39,79	20,95	19,66	48,43	454,46	0,29	1,22	0,084	57,89	452,97	185,16	6,46
		349	Компот из сухофруктов	200	3,46	0,44	0,00	29,59	120,12	0,016	0,72		32,48	23,44	17,46	0,69
			Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
			Итого:		60,00	31,34	31,90	119,85	891,86							
			Соотношение 1:1:4			1,0	1,1	4,0	38,0							
День	7	акт105	Салат морковный	100	4,29	1,33	5,50	7,00	82,82	0,03	2,85		15,40	31,46	21,70	0,40
		82	Борщ со свеж. капустой и картофелем и сметаной	200/5	4,72	1,44	4,93	10,12	90,61	0,04	8,54		49,78	43,68	17,9	0,58
		309/268	Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным	90/180/5	44,1	20,27	18,63	51,39	454,31	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97
		342	Компот из свежих яблок	200	3,65	0,16	0,00	23,40	94,24	0,012	0,9		14,18	4,4	5,14	0,95
			Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
			Итого:		60,00	28,12	29,90	113,57	835,86	0,42	12,56	0,08	152,25	479,93	238,28	5,56
			Соотношение 1:1:4			1,0	1,0	4,0	35,6							
День	8	45	Салат из белокочанной капусты	100	4,92	1,30	3,95	6,45	66,55	0,016	36,10		48,00	27,78	16,40	0,60
		96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200/5	8,99	2,10	5,60	13,14	111,36	0,07	6,70		23,32	45,38	19,34	0,74
		279/302	Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей пшеничной	90/60/180	40,96	18,67	16,70	50,49	426,94	0,21	0,56	0,045	61,10	304,13	63,55	4,16
			Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
		376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
			Итого:		60,00	27,01	27,11	105,10	772,43	0,36	43,39	0,05	149,42	419,09	112,69	6,96
			Соотношение 1:1:4			1,0	1,0	4,0	32,9							
День	67	Винегрет овощной		100	3,54	1,40	10,00	9,29	132,76	0,04	9,63		31,23	40,27	19,52	0,82