

Меню-раскладка (1 Неделя Понедельник)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак											
Без диет											
Бутерброд с маслом и с сыром			100/10/15	12,47	13,38	37,1	319	202,3	5,01	0,16	0,42
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Сыр	16,0	15,0		3,9	3,98			157,5		0,05	0,42
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром			200/5/4	7,87	9,41	37,57	205	218,05	0,48	0,26	1,04
Крупа рисовая	39,0	39,0		2,73	0,39	27,85		3,12	0,39	0,02	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	4,0	4,0				3,99		0,08	0,01		
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Кофе на молоке с печеньем			125/25	5,34	6,18	27,06	185	140,46	0,68	0,18	0,65
Кофе растворимый	2,0	2,0		0,3	0,07			2,0	0,12	0,02	
Молоко	125,0	125,0		3,5	4,0	5,88		150,0	0,08	0,19	1,63
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Печенье сахарное	25,0	25,0		1,88	2,95	5,9		7,25	0,53	0,01	
Обед											
Без диет											
Рыба припущенная (минтай)			80	11,96	3,27	0	89	29,78	0,57	0,07	0,58
Минтай потрошенный обезглавленный	90,0	80,0		12,72	0,72			32,0	0,64	0,09	1,44
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
Соль	0,5	0,5						1,84	0,01		
Салат капустный			60	1,15	3,08	3,56	47	39,19	0,47	0,03	24,8
Морковь	17,0	16,0		0,21	0,02	1,15		8,16	0,11	0,01	0,8
Укроп (зелень)	1,5	1,5		0,04	0,01	0,06		3,35	0,02		1,5
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Капуста белокочанная свежая	70,0	50,0		0,9	0,05	2,35		24,0	0,3	0,02	22,5
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						

Дата: 11.10.2022

Стр: 1

Составил:

Картофельное пюре/подлива			150/50	2,89	7,88	18,08	155	42,5	1,04	0,1	9,4
Картофель	115,0	102,0		2,04	0,41	16,63		10,2	0,92	0,07	20,4
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
Лук репчатый	10,0	9,0		0,13		0,82		2,79	0,07		0,9
Томат-паста	3,0	3,0		0,14		0,57		0,6	0,08	0,01	1,35
Морковь	14,0	12,0		0,16	0,01	0,86		6,12	0,08	0,01	0,6
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Суп картофельный с крупой			200	1,92	3,14	14,83	95	18,89	0,76	0,05	6,6
Картофель	90,0	68,0		1,36	0,27	11,08		6,8	0,61	0,05	13,6
Крупа рисовая	5,0	5,0		0,35	0,05	3,57		0,4	0,05		
Морковь	14,0	12,0		0,16	0,01	0,86		6,12	0,08	0,01	0,6
Лук репчатый	9,0	8,0		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
Укроп (зелень)	1,5	1,5		0,04	0,01	0,06		3,35	0,02		1,5
Соль	0,5	0,5						1,84	0,01		
Компот из сухофруктов			200	0,03	0	19,48	78	0,36	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	10,0	10,0		0,03		1,45					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб пшеничный			80	6,8	1,28	29,6	157	34,4	4	0,08	0
Хлеб пшеничный	80,0	80,0		6,8	1,28	29,6		34,4	4,0	0,08	

Дата: 11.10.2022

Стр: 2

Составил:

Меню-раскладка (1 Неделя Вторник)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак											
Без диет											
Яйцо отварное			1 шт.	5,08	4,6	0,28	58	22	1	0,18	0
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
Каша молочная геркулес с маслом и сахаром			200/5/5	8,92	10,97	29,17	251	231,33	1,24	0,28	1,04
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Крупа "Геркулес"	35,0	35,0		3,85	2,17	17,61		18,2	1,26	0,04	
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Чай с лимоном 1 вар.			200	0,24	0,06	14,71	60	6,32	0,79	0	0,8
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
Сахар	16,0	16,0				15,97		0,32	0,05		
Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01		1,9
Фрукты свежие			155	0,62	0,62	15,19	69	24,8	3,41	0,03	255,75
Яблоки	155,0	155,0		0,62	0,62	15,19		24,8	3,41	0,03	255,75
Хлеб с маслом			100/10	8,57	9,4	37,1	267	44,8	5,01	0,11	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Обед											
Без диет											
Хлеб пшеничный			80	6,8	1,28	29,6	157	34,4	4	0,08	0
Хлеб пшеничный	80,0	80,0		6,8	1,28	29,6		34,4	4,0	0,08	
Борщ со сметаной			200/10	2,28	5,5	11,55	105	41,94	1,02	0,06	10,45
Свекла	27,0	25,0		0,38	0,03	2,28		9,25	0,35	0,01	2,5
Капуста белокочанная свежая	30,0	25,0		0,45	0,03	1,18		12,0	0,15	0,01	11,25
Морковь	18,0	15,0		0,2	0,02	1,08		7,65	0,11	0,01	0,75
Укроп (зелень)	1,0	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
Лук репчатый	4,5	3,5		0,05		0,32		1,09	0,03		0,35
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25

Дата: 11.10.2022

Стр: 3

Составил:

Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
Соль	0,5	0,5						1,84	0,01		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Картофель	46,0	40,0		0,8	0,16	6,52		4,0	0,36	0,03	8,0
Котлеты из индейки			90	17,38	20,2	6,76	278	17,37	1,49	0,18	3,6
Индейка	100,0	90,0		17,55	19,8			10,8	1,26	0,2	
Картофель	46,0	40,0		0,8	0,16	6,52		4,0	0,36	0,03	8,0
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
Лук репчатый	12,0	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Соль	0,5	0,5						1,84	0,01		
Макаронные изделия			145/50	4,09	5,1	25,72	165	18,32	0,76	0,03	1,18
Макаронные изделия	38,0	38,0		3,95	0,42	26,49		7,22	0,61	0,02	
Соль	1,5	1,5						5,52	0,04		
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Лук репчатый	8,5	7,5		0,11		0,68		2,33	0,06		0,75
Морковь	10,0	7,0		0,09	0,01	0,5		3,57	0,05		0,35
Укроп (зелень)	0,5	0,5		0,01		0,02		1,12	0,01		0,5
Томат-паста	3,0	3,0		0,14		0,57		0,6	0,08	0,01	1,35
Чай с лимоном			205	0,24	0,06	18,34	75	6,39	0,8	0	0,8
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	7,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01		1,9
Салат свекольный			60	0,91	5,06	5,48	71	25,16	0,86	0,02	6,5
Свекла	63,0	60,0		0,9	0,06	5,46		22,2	0,84	0,02	6,0
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Укроп (зелень)	0,5	0,5		0,01		0,02		1,12	0,01		0,5
Соль	0,5	0,5						1,84	0,01		

Дата: 11.10.2022

Стр: 4

Составил:

Меню-раскладка (1 Неделя Среда)
Дети от 7 до 11 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак											
Без диет											
Бутерброд с маслом			100/15	8,61	13,3	37,15	256	45,7	5,02	0,12	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
Яйцо отварное			1 шт.	5,08	4,6	0,28	58	22	1	0,18	0
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
Каша манная молочная с маслом и сахаром			350/5/5	13,03	13,63	43,54	265	380,58	0,56	0,45	1,82
Молоко	350,0	350,0		9,8	11,2	16,45		420,0	0,21	0,53	4,55
Крупа манная	39,0	39,0		4,02	0,39	26,36		7,8	0,39	0,02	
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Чай с сахаром			200	0,19	0,05	22,74	92	4,91	0,81	0	0,04
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
Сахар	25,0	25,0				24,95		0,5	0,08		
Печенье			30	2,25	3,54	7,08	58	8,7	0,63	0,02	0
Печенье сахарное	30,0	30,0		2,25	3,54	7,08		8,7	0,63	0,02	
Обед											
Без диет											
Хлеб пшеничный			80	6,8	1,28	29,6	157	34,4	4	0,08	0
Хлеб пшеничный	80,0	80,0		6,8	1,28	29,6		34,4	4,0	0,08	
Суп картофельный с бобовыми			200	5,42	5,36	20,19	151	38,16	1,92	0,08	6,55
Картофель	80,0	70,0		1,4	0,28	11,41		7,0	0,63	0,05	14,0
Горох	20,0	20,0		4,1	0,4	9,72		23,0	1,36	0,03	
Лук репчатый	6,0	5,0		0,07		0,46		1,55	0,04		0,5
Морковь	10,0	7,5		0,1	0,01	0,54		3,83	0,05	0,01	0,38
Укроп (зелень)	1,5	1,5		0,04	0,01	0,06		3,35	0,02		1,5
Масло растительное	5,0	5,0				5,0					
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		

Составил:

Дата: 11.10.2022

Стр: 5

Салат морковный			60	1,01	8,05	3,72	91	35,85	0,35	0,05	2,3
Морковь	50,0	45,0		0,59	0,05	3,24		22,95	0,32	0,03	2,25
Сметана	15,0	15,0		0,42	3,0	0,48		12,9	0,03	0,02	0,05
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Плов из говядины			200	15,95	15,9	17,95	279	21,46	2,29	0,11	1,31
Говядина 1к	89,0	80,0		14,88	12,8			7,2	2,16	0,12	
Крупа рисовая	25,0	25,0		1,75	0,25	17,85		2,0	0,25	0,01	
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Лук репчатый	15,0	14,0		0,2		1,27		4,34	0,11		1,4
Морковь	10,0	7,5		0,1	0,01	0,54		3,83	0,05	0,01	0,38
Укроп (зелень)	1,5	1,5		0,04	0,01	0,06		3,35	0,02		1,5
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Компот из сухофруктов			200	0,02	0	14,55	58	0,27	0,04	0	0
Смесь сухофруктов	7,0	7,0		0,02		1,02					
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		

Составил:

Дата: 11.10.2022

Стр: 6

Меню-раскладка (1 Неделя Четверг)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
Хлеб с маслом			100/15	8,61	13,3	37,15	303	45,7	5,02	0,12	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
Яйцо отварное			1 шт.	5,08	4,6	0,28	58	22	1	0,18	0
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
Чай с лимоном 1 вар.			200	0,24	0,06	14,71	60	6,32	0,79	0	0,8
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
Сахар	16,0	16,0				15,97		0,32	0,05		
Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01		1,9
Каша гречневая молочная с маслом			200/5/5	8,6	8,79	33,04	246	169,38	2,39	0,26	0,78
Молоко	150,0	150,0		4,2	4,8	7,05		180,0	0,09	0,23	1,95
Крупа гречневая	39,0	39,0		4,91	1,29	24,22		7,8	2,61	0,08	
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Фрукты свежие			150	0,6	0,6	14,7	67	24	3,3	0,03	247,5
Яблоки	150,0	150,0		0,6	0,6	14,7		24,0	3,3	0,03	247,5
Обед											
Без диет											
Фрукты свежие			150	0,6	0,6	14,7	67	24	3,3	0,03	247,5
Яблоки	150,0	150,0		0,6	0,6	14,7		24,0	3,3	0,03	247,5
Хлеб пшеничный			80	6,8	1,28	29,6	157	34,4	4	0,08	0
Хлеб пшеничный	80,0	80,0		6,8	1,28	29,6		34,4	4,0	0,08	
Картофельный суп с макаронными изделиями			200	2,85	5,12	19,97	137	24,22	1	0,06	7,67
Картофель	90,0	80,0		1,6	0,32	13,04		8,0	0,72	0,06	16,0
Макаронные изделия	10,0	10,0		1,04	0,11	6,97		1,9	0,16		
Морковь	15,0	13,5		0,18	0,01	0,97		6,89	0,09	0,01	0,68
Лук репчатый	11,0	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0

Составил:

Дата: 11.10.2022

Стр: 7

Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Укроп (зелень)	1,5	1,5		0,04	0,01	0,06		3,35	0,02		1,5
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Салат свекольный			45	0,97	8,04	4,44	94	28,21	0,67	0,03	5,03
Свекла	60,0	45,0		0,68	0,05	4,1		16,65	0,63	0,02	4,5
Масло растительное	6,0	6,0			5,99						
Укроп (зелень)	0,5	0,5		0,01		0,02		1,12	0,01		0,5
Соль	0,5	0,5						1,84	0,01		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Куры отварные/макаронны отварные/подлива			80/150/50	17,95	16,88	27,59	334	30,85	1,89	0,13	1,41
Курица 1к потрошенная	90,0	80,0		14,56	14,72	0,56		12,8	1,28	0,12	
Лук репчатый	9,0	8,0		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8
Макаронные изделия	40,0	40,0		4,16	0,44	27,88		7,6	0,64	0,02	
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
Томат-паста	3,0	3,0		0,14		0,57		0,6	0,08	0,01	1,35
Морковь	9,0	7,5		0,1	0,01	0,54		3,83	0,05	0,01	0,38
Укроп (зелень)	1,0	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
Соль	1,5	1,5						5,52	0,04		
Чай с лимоном			205	0,23	0,05	18,31	75	6,08	0,8	0	0,65
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	5,0	4,0		0,04		0,12		1,4			1,52

Составил:

Дата: 11.10.2022

Стр: 8

Меню-раскладка (1 Неделя Пятница)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак											
Без диет											
Бутерброд с маслом			100/10	8,57	9,4	37,1	235	44,8	5,01	0,11	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Какао с молоком и печеньем			200/34	8,57	9,78	40,85	286	222,27	1,31	0,26	1,04
Какао-порошок	4,0	4,0		0,97	0,7	1,52		2,2	0,59	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	26,0	26,0				25,95		0,52	0,08		
Печенье сахарное	34,0	34,0		2,55	4,01	8,02		9,86	0,71	0,02	
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром			200/5/5	7,87	9,41	38,48	210	218,06	0,49	0,26	1,04
Крупа рисовая	39,0	39,0		2,73	0,39	27,85		3,12	0,39	0,02	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	

Обед											
Без диет											
Хлеб пшеничный			80	6,8	1,28	29,6	157	34,4	4	0,08	0
Хлеб пшеничный	80,0	80,0		6,8	1,28	29,6		34,4	4,0	0,08	
Суп фасолевый			200	5,5	7,23	19,79	166	41,39	1,74	0,08	6,36
Фасоль	20,0	20,0		4,2	0,4	9,32		30,0	1,18	0,04	
Картофель	80,0	70,0		1,4	0,28	11,41		7,0	0,63	0,05	14,0
Масло растительное	7,0	7,0			6,99						
Лук репчатый	7,0	6,0		0,08		0,55		1,86	0,05		0,6
Морковь	7,0	6,0		0,08	0,01	0,43		3,06	0,04		0,3
Укроп (зелень)	1,0	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
Соль	0,5	0,5						1,84	0,01		
Салат капустный			50	1,1	3,07	3,33	45	36,54	0,44	0,03	24,15
Морковь	14,0	13,0		0,17	0,01	0,94		6,63	0,09	0,01	0,65

Составил:

Дата: 11.10.2022

Стр: 9

Укроп (зелень)	1,0	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Капуста белокочанная свежая	60,0	50,0		0,9	0,05	2,35		24,0	0,3	0,02	22,5
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
Мясо индейки тушенное/с подливой/гречка			90/50/120	21,56	23	24,02	389	28,2	3,63	0,24	1,36
Индейка	100,0	90,0		17,55	19,8			10,8	1,26	0,2	
Морковь	9,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Лук репчатый	3,0	2,0		0,03		0,18		0,62	0,02		0,2
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Томат-паста	4,0	4,0		0,19		0,76		0,8	0,1	0,01	1,8
Укроп (зелень)	1,0	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
Соль	1,5	1,5						5,52	0,04		
Крупа гречневая	40,0	40,0		5,04	1,32	24,84		8,0	2,68	0,08	
Компот из сухофруктов			200	0,05	0	20,15	81	0,36	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,05		2,18					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		

Меню-раскладка (1 Неделя Суббота)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак											
Без диет											
Хлеб с маслом			100/15	8,61	13,3	37,15	303	45,7	5,02	0,12	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
Яйцо отварное			1 шт.	5,08	4,6	0,28	58	22	1	0,18	0
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
Пряник			55	3,3	2,64	38,45	101	0	0	0	0
Пряник	55,0	55,0		3,3	2,64	38,45		0	0	0	0
Каша пшеничная на молоке с маслом			300/5/5	12,26	12,34	40,28	215	320,92	1,73	0,4	1,56
Крупа пшеничная	41,0	40,0		4,6	0,52	25,12			1,76	0,04	
Молоко	300,0	300,0		8,4	9,6	14,1		360,0	0,18	0,45	3,9
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Чай с лимоном 2 вар.			200	0,24	0,06	14,71	60	6,32	0,79	0	0,8
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
Сахар	15,0	15,0				15,97		0,32	0,05		
Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01		1,9

Обед											
Без диет											
Хлеб пшеничный			80	6,8	1,28	29,6	157	34,4	4	0,08	0
Хлеб пшеничный	80,0	80,0		6,8	1,28	29,6		34,4	4,0	0,08	
Борщ			200	1,84	4,88	9,95	91	37,46	1,02	0,05	9,54
Свекла	30,0	30,0		0,45	0,03	2,73		11,1	0,42	0,01	3,0
Капуста белокочанная свежая	25,0	20,0		0,36	0,02	0,94		9,6	0,12	0,01	9,0
Морковь	15,0	12,0		0,16	0,01	0,86		6,12	0,08	0,01	0,6
Укроп (зелень)	2,5	2,5		0,06	0,01	0,1		5,58	0,04		2,5
Лук репчатый	8,0	5,0		0,07		0,46		1,55	0,04		0,5
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25

Составил:

Дата: 11.10.2022

Стр: 11

Масло растительное	5,0	5,0				5,0					
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Картофель	40,0	30,0		0,6	0,12	4,89		3,0	0,27	0,02	6,0
Салат морковный			60	0,65	3,05	3,6	44	25,5	0,35	0,04	2,5
Морковь	54,0	50,0		0,65	0,05	3,6		25,5	0,35	0,04	2,5
Масло растительное	3,0	3,0				3,0					
Тефтели в соусе с рисом			80/50/150	17,28	19,37	28,35	357	32,78	2,51	0,14	1,79
Говядина 1к	90,0	80,0		14,88	12,8			7,2	2,16	0,12	
Лук репчатый	14,0	12,0		0,17		1,09		3,72	0,1		1,2
Масло растительное	7,0	7,0				6,99					
Морковь	11,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Укроп (зелень)	1,5	1,5		0,04	0,01	0,06		3,35	0,02		1,5
Соль	2,0	2,0						7,36	0,06		
Крупа рисовая	40,0	40,0		2,8	0,4	28,56		3,2	0,4	0,02	
Томат-паста	3,0	3,0		0,14		0,57		0,6	0,08	0,01	1,35
Сметана	9,0	9,0		0,25	1,8	0,29		7,74	0,02	0,01	0,03
Чай с лимоном			205	0,24	0,06	13,8	57	6,3	0,78	0	0,8
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
Лимон свежий	7,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01		1,9

Составил:

Дата: 11.10.2022

Стр: 12