

381	Биточек из говядины	80	100	Мука	2	2	2,5	2,5	14,24	14	11,44	228,8	17,8	17,5	14,3	266
				мясо	92,8	73,8	116	85,5								
				хлеб пшеничный	15	15	19	19								
				молоко или вода	18,4	18,4	23	23								
				мука	9	9	12,5	12,5								
				растительное масло	5	5	6	6								
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	с/фрукты	25	30,5	25	30,5	0,5	0	27	110	0,5	0	27	110
				сахар	14	14	14	14								
				вода	190	190	190	190								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	хлеб пшеничный	50	50	60	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87,9	4,62	7,3	23,38	121
Всего на обед:																
Всего в день:																
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)																

ЗАВТРАК																
106	Овощи порционные	60	60	помидор свежий	64	60	64	60	0,48	0	1,5	14,4	0,48	0	1,5	14,4
345	Котлета рыбная	80	100	минтай	107,8	64	131	80	11,12	1,68	7,68	90,4	13,9	2,1	9,6	113
453	с соусом	50	50	хлеб	15	15	19	19								
				молоко или вода	11	11	14	14								
				яйцо	0,12шт	4,8	0,15шт	6								
				сливочное масло	1,6	1,6	2	2								
				СОУС:												
				мука	2,5	2,5	2,5	2,5								
				томат-паста	7,5	7,5	7,5	7,5								
				сливочное масло	2,5	2,5	2,5	2,5								
				вода	25	25	25	25								
415	Рис припущенный	150	180	крупа	51	51	60	60	3,54	6,04	32,4	198,1	4,14	7,25	38,8	221,7
				сливочное масло	6,5	6,5	8	8								
				вода	109	109	130	130								
495	Чай с молоком	200	200	чай-заварка	50	50	50	50	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81
				молоко	50	50	50	50								
				вода	100	100	100	100								
				сахар	15	15	15	15								
108	Хлеб пшеничный/	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5
105	с маслом	10	10	сливочное масло	10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8
100	сыром	10	13	сыр	10,5	10	13,5	13	2,65	2,61	0	34,3	3,57	3,52	0	46,3

