

Четверг						
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная	200	7,8	8,74	35,8	283,6	П.267
Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186,0	П.497
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
Сыр «Российский»	15	4,64	5,39	0	12,3	П.100
Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38	П.112
ИТОГО за завтрак		20,49	19,6	90,42	598,5	
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,59	10,06	9,56	135,45	П.4
Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	П.144
Котлеты припущенные	100	14,57	16,46	9,94	246,08	П.209
Рагу из овощей	180	3,3	7,2	19,04	156,6	
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
ИТОГО за обед		27,38	39,01	77,24	724,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,87	58,61	167,66	1322,98	
Пятница -21.01.2022						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	П.165
Масло сливочное	10	0,5	82,5	0,8	74,8	П.295
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
ИТОГО за завтрак		9,83	91,02	55,88	408,5	
ОБЕД						
Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	П.50
Щи из св.капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	П.142
Рыба, тушеная в томате	140	13,3	7,2	6,3	143	П.343
Рис отварной	180	4,43	7,3	40,61	275,8	П.414
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	П.289
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
ИТОГО за обед		26,28	25,82	107,48	761,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,11	116,84	163,36	1169,97	