

Наполова О.Г

[illegible][illegible]

суп с клецками		180	3,6	3,15	16,16	107,44	9,6	200	4	5,25	17,96	149,22	9,6	160
плов мясной		160	11,96	17,82	30,7	305,6	0,9	200	14,43	21,12	38,45	432,52	1,1	380
солёный огурец		40	0,65	3,60	2,80	48,20	2,8	40	0,75	3,60	3,10	47,6	3	65
компот изюм		180	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
печенье		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	604
молоко		100	2,95	3,25	4,8	55	0,55	100	2,95	3,25	4,8	55	0,55	529
ужин														
суп мол вермиш		180	5,7	6,1	19	144,8	0,7	200	5,7	6,1	19	144,8	0,7	180
ватрушка с творогом		50	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	60	5,6	4,3	24,48	182	0,3	555
чай слад		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
хлеб рж		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
итого			34.61	36.93	198.84	1358.55	39.76		42.15	43.41	246	1527.93	47.72	
3 день														
каша кукурузная		180	7	5,7	35,1	211,1	0,9	200	7	5,7	35,1	211,1	0,9	92
масло хлеб сыр		30	2,37	2,46	14,97	86,27	0	30	2,37	2,46	14,97	86,27	0	178
чай с мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153
обед														
щи мк/б смет		180	1,8	2	12,24	94,34	5,94	180	2,5	2,8	17	103,25	8,25	51
картоф пюре		120	3,9	6	25,7	170,2	12,5	150	4,9	7,5	32,12	212,75	15,62	441
напиток шиповника		150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157
зеленый горошек		30	0,65	3,60	2,80	48,20	2,8	40	0,75	3,60	3,10	47,6	3	65
котлета рыбная		70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	356
яблоко		100	0,4	0,4	9,8	64	10	100	0,4	0,4	9,8	64	10	230
ужин														
уха из свежей рыбы		160	14,7	14,97	39	337,28	1,01	190	16,54	18,2	45,62	401,03	1,32	76
чай сл		150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1

хлеб рж			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
итого				47,95	42,58	236,20	1440,43	34,12	0	56,03	49,81	277,21	1667,45	24,49	
4 день															
каша ячневая			180	4,3	5,26	15,3	125,7	0,9	200	5,38	6,58	19,13	157,3	0,9	
хлеб с мас			30,5	2,4	7,5	15,2	137,1	0	30,6	2,4	8,5	15,2	139,6	0	7
какао			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153
обед															
борщ на мб с смет			180	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	142
макароньы отв			120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
бефстрогонов из печени			110	10,25	7,052	3,82	119,9	0	120	11,18	7,69	4,13	13,08	0	43
с зел гор			30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
компот из кураги			150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157
отвар шиповника			150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	158
ужин															
омлет с кукур			120	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	140	11,32	18,78	1,87	221,32	0,1	101
чай п/сл			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
хлеб рж			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
итого				36,56	29,30	231,23	1206,09	75,07		45,91	35,74	295,24	1500,54	81,59	
5 день															
каша дружба			180	6,21	7,73	27,71	201	1,95	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	275
хлеб.масло			30,50	2,4	7,5	15,2	137,1	0	30,6	2,4	8,5	15,2	139,6	0	7
чай с молоком			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153
обед															
суп вермиш намб			180	1,9	2,03	12,38	75,42	5,94	200	2,8	2,7	17,15	104,75	8,25	161

[illegible][illegible]

[illegible]

[illegible]

итог				40.22	49,91	228,86	1506,21	33,44		46.65	60,42	288,32	1928,64	49,63	
за 10 дней				436.08	445.45	2181.415	152330	306.58		556.18	519.63	2803.06	1998310	357.08	
ср в день				43.60	44.54	218.1415	15233	30.658		55.618	51.963	280.306	199381	35.708	