

				лук репчатый	125,00	0,009	0,018	0,022	0,008	0,015	0,018
				соль йодированная	63,00	0,0005	0,0005	0,001	0,0005	0,0005	0,001
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	200	масло сливочное	3551,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
				гречка	380,00	0,048	0,071	0,096	0,048	0,071	0,096
				соль йодированная	63,00	0,0005	0,001	0,001	0,0005	0,001	0,001
чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	5103,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				молоко 2,5%	468,00	0,025	0,025	0,025	0,023	0,023	0,023
				сахар	417,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
яблоко	120	120	120	яблоко	645,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
Бутерброд с сыром	20\10	35\10	40\15	сыр твердый	4855,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015
				хлеб	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
2-й день											
котлеты мясные(духовые)	80	100	100	говядина (лопаточная часть)	4200,00	0,077	0,102	0,102	0,056	0,074	0,074
				хлеб пшеничный из муки 1	186,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,014	0,014
				лук репчатый	125,00	0,006	0,009	0,009	0,005	0,008	0,008
				молоко 2,5%	468,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018
				сухари	2300,00	0,008	0,010	0,010	0,008	0,010	0,010
				масло растительное	742,00	0,005	0,006	0,007	0,005	0,006	0,007
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,0009	0,0004	0,0007	0,0009
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	742,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				мука пшеничная 1 сорт	255,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	2300,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				морковь	249,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	125,00	0,001	0,001	0,001	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	417,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
гарнир: макароны\отварные с маслом сливочным	100	150	200	макароны	439,00	0,035	0,053	0,070	0,035	0,053	0,070
				масло сливочное	3551,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,001	0,0004	0,0007	0,001
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	1500,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				сахар	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				кислота лимонная	2300,00	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
3-й день											
жаркое по-домашнему	180	250	300	говядина (лопаточная часть)	4200,00	0,162	0,216	0,259	0,119	0,159	0,191
				масло растительное	742,00	0,008	0,015	0,018	0,008	0,015	0,018
				картофель	180,00	0,085	0,128	0,154	0,064	0,096	0,115
				морковь	249,00	0,018	0,026	0,031	0,014	0,021	0,025
				лук репчатый	125,00	0,01	0,014	0,017	0,008	0,012	0,014
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001

Кисель из плодов	200	200	200	яблоко	645,00	0,028	0,028	0,028	0,024	0,024	0,024
				сахар	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				крахмал картофельный	1320,00	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной\пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
4-й день											
салат из белокочанной капусты, моркови	60	100	150	белокочанная капуста	135,00	0,044	0,063	0,095	0,035	0,050	0,083
				морковь	249,00	0,011	0,031	0,047	0,010	0,030	0,046
				укроп	1500,00	0,003	0,003	0,005	0,002	0,002	0,003
				масло растительное	742,00	0,006	0,010	0,015	0,006	0,010	0,015
котлеты рыбные (духовые)	80	100	100	минтай	1800,00	0,066	0,089	0,089	0,048	0,065	0,065
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	186,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018
				молоко 2,5%	468,00	0,019	0,025	0,025	0,019	0,025	0,025
				сухари	2300,00	0,007	0,010	0,010	0,007	0,010	0,010
				масло растительное	742,00	0,005	0,006	0,007	0,005	0,006	0,007
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,0009	0,0004	0,0007	0,0009
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	742,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				мука пшеничная 1 сорт	255,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	2300,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				морковь	249,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	125,00	0,001	0,001	0,001	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	417,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				картофель	180,00	0,117	0,180	0,234	0,088	0,135	0,176
гарнир: картофельное пюре \масло сливочное	100	150	200	молоко 2,5%	468,00	0,016	0,024	0,032	0,015	0,023	0,046
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,001	0,0004	0,0007	0,001
				масло сливочное	3551,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				чай высшего сорта	5103,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
чай черный сахаром	200/5	2005	200/5	сахар	417,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
яблоко	120	120	120	яблоко	645,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
5-й день											
Суп-лапша с птицей	200	250	300	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1460,00	0,040	0,040	0,040	0,036	0,036	0,036
				лапша	1377,00	0,016	0,020	0,024	0,016	0,020	0,024
				морковь	249,00	0,010	0,013	0,016	0,008	0,010	0,012
				лук репчатый	125,00	0,009	0,012	0,014	0,008	0,010	0,012
				масло растительное	742,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004

[illegible]