

Биточки из кур	80	13,0	16,1	13,3	249,8	205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	5,2	4,6	21,5	147,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:		29,0	23,2	88,5	678,6	
2,05						
Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0	
Запеканка творожная с отварной морковью	230	31,1	13,1	30,1	362,3	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Итого:		35,1	20,8	61,0	571,6	
3,05						
Биточки рыбные (минтай)	100	13,5	2,7	17,8	149,6	510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/70	4,0	5,9	23,2	162,2	694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		26,0	13,4	96,8	611,5	
4,05						
Фрикадельки мясные	75	10,4	15,6	6,2	206,4	
Пюре гороховое	160	36,9	7,2	76,9	519,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Корж молочный	75гр	5,0	9,5	50,6	307,1	
Итого:		56,5	32,8	167,1	1 189,5	
6,05						
Печень тушеная в соусе	50/40	13,4	10,7	7,9	181,8	618/824 сб.1981
Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	120/25/25	5,6	3,6	30,7	177,5	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	
Итого:		29,3	21,2	75,5	610,0	
7,05						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Тефтели	80	11,1	17,0	25,5	299,2	423 сб.1996
Рагу овощное картофель, капуста, морковь, лук	180	2,8	8,7	16,4	155,1	213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб.1981
Итого:		20,6	36,0	73,2	699,7	
ВСЕГО:		309,5	252,0	981,4	7 427,6	