

Директор ООО "Сабир"

[illegible]

Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	130	5.61	5.038	28.385	175.81	384/2013 С6.пец.			6.702
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94				2.48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 С6.пец.			1.222
Итого за завтрак			8.65	5.358	56.065	301.81				10.404
2-ой завтрак										
	Биточки из говядины с соусом	60/30	10.12	12.88	7.965	195.61	621:759/20 13 С6.пец.			28.164
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	6.37	5.655	28.55	173.86	414/2013 С6.пец.			5.497
	Хлеб сельский	40	1.32	0.48	19.16	94.8				2.48
	Компот из урюка	200	1.08	0	16.6	83.8	868/2013 С6.пец.			5
	Фрукты: яблоки	140	0.493	0.493	12.074	57.904	847/2013 С6.пец.			17.92
Итого за 2-ой завтрак			19.383	19.508	84.349	605.974				59.061
Итого за 4-й день			28.033	24.866	140.414	907.784				69.465
5-й день										
Завтрак										
	Омлет натуральный	130	12.229	21.629	2.573	253.85	340/2004 С6.пец.			36.62
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94				2.48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 С6.пец.			1.222
Итого за завтрак			15.269	21.949	30.253	379.85				40.322
2-ой завтрак										
	Уха с крупой	250	11.06	9.038	20.221	203.007	182/1994 С6.пец.			34.592
	Вак белеш	60	7.079	9.32	36.854	248.662	180-182 ст/1997 С6.пец.			18.303
	Хлеб сельский	35	1.155	0.42	16.765	82.95				2.17
	Чай с медом	200	0.064	0	6.424	26.24	943/2013 С6.пец.			3.726
Итого за 2-ой завтрак			19.358	18.778	80.264	560.859				58.791
Итого за 5-й день			34.627	40.727	110.517	940.709				99.113
6-й день										
Завтрак										
	Голубцы ленивые	150	16.324	18.47	39.93	376.02	636/2013 С6.пец.			50.872
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94				2.48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 С6.пец.			1.222
	Фрукты: яблоки	140	0.493	0.493	12.074	57.904	847/2013 С6.пец.			17.92
Итого за завтрак			19.857	19.283	79.684	559.924				72.494
Итого за 6-й день			19.857	19.283	79.684	559.924				72.494
7-й день										
Завтрак										
	Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом	130	4.9	4.385	27.032	168.76	384/2013 С6.пец.			6.527
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94				2.48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 С6.пец.			1.222
Итого за завтрак			7.94	4.705	54.712	294.76				10.229
2-ой завтрак										
	Котлеты из индейки с соусом	60/30	9.763	8.89	15.42	164.38	667:759/20 13 С6.пец.			27.294
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6.486	5.676	34.764	207.51	378/2013 С6.пец.			9.94
	Хлеб сельский	55	1.815	0.66	26.345	130.35				3.41
	Какао с молоком	200	2.046	3.59	10.12	99.07	959/2013 С6.пец.			7.541
Итого за 2-ой завтрак			20.11	18.816	86.649	601.31				48.185
Итого за 7-й день			28.05	23.521	141.361	896.07				58.414
8-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	130	3.74	4.385	27.322	162.96	384/2013 С6.пец.			7.687
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94				2.48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 С6.пец.			1.222
Итого за завтрак			6.78	4.705	55.002	288.96				11.389
2-ой завтрак										

	Салат из свеклы с яблоками	60	0.723	3.104	6.924	58.895	36/2016 Сб.рец.			6.013
	Котлеты из рыбы с соусом	60/30	12.812	10.997	22.235	232.451	510:759/20 13 Сб.рец.			30.499
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3.424	5.092	25.963	148.374	299/2013 Сб.рец.			14.087
	Хлеб сельский	40	1.32	0.48	19.16	94.8				2.48
	Чай с медом	200	0.064	0	6.424	26.24	943/2013 Сб.рец.			3.726
	Итого за 2-ой завтрак		18.343	19.673	80.706	560.76				56.805
	Итого за 8-й день		25.123	24.378	135.708	849.72				68.194
	9-й день									
	Завтрак									
	Яичная каша (натуральная)	130	12.509	15.955	3.043	205.81	338/2004 Сб.рец.			36.012
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94				2.48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1.222
	Итого за завтрак		15.549	16.275	30.723	331.81				39.714
	2-ой завтрак									
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	10.196	13.327	16.739	203.114	608:759/20 13 Сб.рец.			30.844
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	6.37	5.655	28.55	173.86	414/2013 Сб.рец.			5.497
	Хлеб сельский	40	1.32	0.48	19.16	94.8				2.48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1.222
	Фрукты: яблоки	140	0.493	0.493	12.074	57.904	847/2013 Сб.рец.			17.92
	Итого за 2-ой завтрак		18.379	19.955	84.523	561.678				57.963
	Итого за 9-й день		33.928	36.23	115.246	893.488				97.677
	10-й день									
	Завтрак									
	Запеканка из творога	70	5.8	6.83	15.042	152.104	469/2013 Сб.рец.			20.236
	Сыр	15	3.9	4.02	0	52.95	15/2013 Сб.рец.			7.05
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94				2.48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1.222
	Итого за завтрак		12.74	11.17	42.722	331.054				30.988
	2-ой завтрак									
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из индейки	250	14.275	14.1	24.192	270.31	170:179/20 13 Сб.рец.			31.579
	Хлеб сельский	40	1.32	0.48	19.16	94.8				2.48
	Чай с молоком	200	1.4	1.6	10.35	70.5	945/2013 Сб.рец.			3.822
	Торт песочный «Атня»	40	1.832	2.86	30.98	123				7.6
	Итого за 2-ой завтрак		18.827	19.04	84.682	558.61				45.481
	Итого за 10-й день		31.567	30.21	127.404	889.664				76.469
	11-й день									
	Завтрак									
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5.285	4.485	27.637	174.185	384/2013 Сб.рец.			6.54
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94				2.48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1.222
	Итого за завтрак		8.325	4.805	55.317	300.185				10.242
	2-ой завтрак									
	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	12.284	13.56	17.22	225.67	462:759/20 04 Сб.рец.			26.988
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3.424	5.092	25.963	148.374	299/2013 Сб.рец.			14.087
	Хлеб сельский	55	1.815	0.66	26.345	130.35				3.41
	Компот из урюка и яблок	200	1.01	0.028	10.25	54.75	393/2016 Сб.рец.			3.764
	Итого за 2-ой завтрак		18.533	19.34	79.778	559.144				48.249
	Итого за 11-й день		26.858	24.145	135.095	859.329				58.491
	12-й день									
	Завтрак									
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10.166	15.17	19.442	210.578	133:178/20 04 Сб.рец.			34.633
	Хлеб сельский	35	1.155	0.42	16.765	82.95				2.17

[illegible]