













<b>Рыба запеченная в сметанном соусе</b>	<b>80</b>	<b>100</b>					<b>9.14</b>	<b>10.54</b>	<b>4.92</b>	<b>5.35</b>	<b>1.94</b>	<b>2.43</b>	<b>89</b>	<b>100</b>	<b>252</b>
Треска с/м б/г			80	58	99	72									
Горбуша с/голов			84	59	106	74									
Масса отварн.рыбы				47		59									
Масло растительное			3	3	4	4									
сыр			4.3	4	5.4	5									
<b>Соус сметанный</b>	<b>20</b>	<b>30</b>					<b>0.3</b>	<b>0.45</b>	<b>3.37</b>	<b>5.06</b>	<b>1.08</b>	<b>1.62</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>226</b>
Мука			0.7	0.7	1	1									
Масло сливоч			0.7	0.7	1	1									
Вода			11	11	17	17									
Масса соуса				10		15									
сметана			10	10	15	15									
<b>Рис отварной с овощами</b>	<b>100</b>	<b>150</b>					<b>2.57</b>	<b>3.86</b>	<b>4.67</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	<b>25.6</b>	<b>141.33</b>	<b>212</b>	<b>191</b>
Рис			30	30-	45	45									
Масло сливочное			2	2	3	3									
Морковь до 1 января			20	16	30	24									
Морковь с 1 января			21	16	32	24									
Лук			10	8	14	12									
Томатная паста			1.2	1.2	2	2									
<b>Кисель из сока</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					<b>0.50</b>	<b>0.56</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>27.18</b>	<b>30.2</b>	<b>111.24</b>	<b>123.6</b>	<b>382</b>
сок			<b>54</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>60</b>									
сахар			21.6	21.6	24	24									
крахмал			9	9	10	10									
вода			126	126	140	140									
<b>Полдник</b>															
<b>Сырники из творога</b>	<b>100/20</b>	<b>130/30</b>					<b>8.87</b>	<b>13.3</b>	<b>10.53</b>	<b>15.8</b>	<b>27</b>	<b>40.5</b>	<b>280.13</b>	<b>420.2</b>	<b>130</b>
творог			91	90	118	117									
мука			13	13	17	17									
яйцо			1/13шт	3	1/10шт	4									
Соль															
Масло сливочное			2	2	3	3									
Молоко сгущенное			20	20	30	30									
<b>Кефир</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>185</b>	<b>180</b>	<b>205</b>	<b>200</b>	<b>5.22</b>	<b>5.8</b>	<b>4.5</b>	<b>5</b>	<b>7.2</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>401</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>					<b>3.24</b>	<b>4.05</b>	<b>1.36</b>	<b>1.70</b>	<b>16.88</b>	<b>21.10</b>	<b>88.8</b>	<b>111</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>80</b>					<b>4.86</b>	<b>6.48</b>	<b>0.60</b>	<b>0.80</b>	<b>29.28</b>	<b>39.04</b>	<b>145.2</b>	<b>193.6</b>	





























<b>Блинчики с джемом</b>	<b>75/10</b>	<b>75/10</b>					<b>6.24</b>	<b>6.24</b>	<b>8.1</b>	<b>8.1</b>	<b>34.31</b>	<b>34.31</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>265</b>	
Мука			32	32	32	32										
Молоко			73	73	73	73										
Яйца			1/7шт	6	1/7шт	6										
Сахар			2	2	2	2										
Масло сливоч.			3	3	3	3										
Масса теста				116		116										
Масло растител.			3	3	3	3										
джем			10	10	10	10										
<b>Кефир</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>185</b>	<b>180</b>	<b>205</b>	<b>200</b>	<b>5.22</b>	<b>5.8</b>	<b>4.5</b>	<b>5</b>	<b>7.2</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>401</b>	
<b>зефир</b>	<b>25</b>	<b>50</b>					<b>0.24</b>	<b>0.40</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>23.94</b>	<b>39.9</b>	<b>97.5</b>	<b>162.5</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>					<b>3.24</b>	<b>4.05</b>	<b>1.36</b>	<b>1.70</b>	<b>16.88</b>	<b>21.10</b>	<b>88.8</b>	<b>111</b>		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>80</b>					<b>4.86</b>	<b>6.48</b>	<b>0.60</b>	<b>0.80</b>	<b>29.28</b>	<b>39.04</b>	<b>145.2</b>	<b>193.6</b>		
<b>Всего за 10 день</b>							<b>50.05</b>	<b>56.21</b>	<b>38.14</b>	<b>42.97</b>	<b>209.15</b>	<b>253.26</b>	<b>1421.96</b>	<b>1696.84</b>		
Итого за весь период							<b>482.55</b>	<b>596.41</b>	<b>441.24</b>	<b>550.48</b>	<b>1947.4</b>	<b>2451.5</b>	<b>14247.36</b>	<b>17722.5</b>		
Среднее значение за период							<b>48.3</b>	<b>59.64</b>	<b>44.12</b>	<b>55.05</b>	<b>194.74</b>	<b>245.15</b>	<b>1424.36</b>	<b>1772.25</b>		

**\*Салаты из свежих овощей готовят с июля по 28 февраля.**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460074996

Владелец Абянова Таисия Александровна

Действителен с 28.03.2025 по 28.03.2026