

1 неделя

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,4
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,8
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,8
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,4
	Итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
Вторник	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,8
	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,0
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,4
	Итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84
	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,9
Среда	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,0
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,8
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,6
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,4
	Итого	500	22,91	32,55	53,38	598,11
	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,3
Четверг	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,8
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,5
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,2
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,4
	Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59
	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,6
Пятница	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,9
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,8
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,6
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,8
	Итого	500	25,18	16,65	49,83	449,89
2 неделя						
Понедельник	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,7
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,8
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,9
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,4
	Итого	500	23,72	23,68	86,89	655,56
Вторник	Сырники из творога запеченные №286	100	15,8	5,3	17,9	182,4
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,8
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,8
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,6
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,4
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,4
	Итого	500	26,74	22,45	102,67	719,69
Среда	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	289,3
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,0
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,8
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,6
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,4
	Итого	500	29,89	20,85	73,07	599,49
Четверг	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,4
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,8
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,0
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,4
	Итого	500	17,55	17,66	95,8	612,34
Пятница	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,7
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,8
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	74,6
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,4
	Итого	500	14,4	33,57	93,81	594,61

1 неделя

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,4
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,8
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,8
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,4
	Итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
Вторник	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,8
	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,0
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,4
	Итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84
	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,9
Среда	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,0
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,8
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,6
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,4
	Итого	500	22,91	32,55	53,38	598,11
	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,3
Четверг	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,8
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,5
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,2
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,4
	Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59
	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,6
Пятница	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,9
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,8
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,6
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,8
	Итого	500	25,18	16,65	49,83	449,89
	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
2 неделя	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,7
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,8
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,9
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,4
	Итого	500	23,72	23,68	86,89	655,56
Понедельник	Сырники из творога запеченные №286	100	15,8	5,3	17,9	182,4
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,8
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,8
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,6
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,4
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,4
Вторник	Итого	500	26,74	22,45	102,67	719,69
	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	289,3
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,0
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,8
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,6
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,4
Среда	Итого	500	29,89	20,85	73,07	599,49
	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,4
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,8
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,0
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,4
Четверг	Итого	500	17,55	17,66	95,8	612,34
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,7
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,8
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	74,6
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
Пятница	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,4
	Итого	500	14,4	33,57	93,81	594,61