

ЗАВТРАКИ

1 неделя

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66
Среда	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,47
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	36,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	116,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	72,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	22,91	32,55	53,38	588,61
Четверг	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Сосиски (любимые)	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59
Пятница	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
	Картофельное пюре №377	150	4,04	8	8,7	119,96
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Итого	500	25,18	18,65	49,83	468,89
2 неделя						
Понедельник	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,94
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	9,6	118,75
	Итого	500	23,72	23,68	68,69	586,01
Вторник	Сырники из творога запеченные №286	150	17	4	19	195
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	23,66	6,25	75,84	469,25
Среда	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	286,35
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	36,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	117,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	72,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	73,6
	Итого	500	29,89	20,85	73,07	586,49

четверг	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	149,6
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	36,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	73,6
	Итого	500	17,55	17,66	95,8	586,44
пятница	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	126,2
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,88
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	73,6
	Итого	480	14,24	17,17	93,55	562,17