

ЗАВТРАК						
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

