

| 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  |



| ОБЕД        |                                           |            |              |              |               |               |
|-------------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1 неделя    |                                           |            |              |              |               |               |
| День        | Наименование                              | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал       |
| Понедельник | Суп картофельный с бобовыми №113          | 200        | 5.04         | 2.86         | 11.68         | 92.62         |
|             | Греча отварная №4.3                       | 150        | 8.59         | 6.09         | 38.64         | 243.73        |
|             | Котлета куриная                           | 90         | 8.58         | 16.25        | 25.28         | 262.7         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 80         | 6.32         | 0.8          | 38.64         | 187.04        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0.03         | 0.09         | 8.55          | 35.13         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>28.56</b> | <b>26.09</b> | <b>122.79</b> | <b>821.22</b> |
| Вторник     | Суп-пюре из картофеля №131                | 200        | 4.64         | 4.76         | 13.72         | 116.28        |
|             | Рис отварной №304                         | 150        | 3.64         | 5.37         | 36.69         | 214           |
|             | Сосиски (любимые)                         | 90         | 8.55         | 12.15        | 2.47          | 153.43        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 80         | 6.32         | 0.8          | 38.64         | 187.04        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0.03         | 0.09         | 8.55          | 35.13         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>23.18</b> | <b>23.17</b> | <b>100.07</b> | <b>705.88</b> |
| Среда       | Борщ №81                                  | 250        | 9.1          | 10.85        | 8.56          | 171           |
|             | Сметана                                   | 10         | 0.25         | 2            | 0.34          | 20.36         |
|             | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 120        | 5.46         | 5.79         | 30.46         | 182           |
|             | Салат из моркови с сухофруктами №24       | 60         | 0.72         | 3.66         | 9.72          | 86            |
|             | Хлеб пшеничный                            | 60         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 133           |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0.03         | 0.09         | 8.55          | 39            |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>19.5</b>  | <b>22.89</b> | <b>81.77</b>  | <b>631.36</b> |
| Четверг     | Суп гороховый №127                        | 200        | 5.92         | 2.62         | 12.62         | 97.74         |
|             | Картофельное пюре №377                    | 150        | 4.05         | 6            | 8.7           | 105           |
|             | Котлета куриная                           | 90         | 8.58         | 16.25        | 25.28         | 281.69        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 80         | 6.32         | 0.8          | 38.64         | 187.04        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0.03         | 0.09         | 8.55          | 35.13         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>24.9</b>  | <b>25.76</b> | <b>93.79</b>  | <b>706.6</b>  |
| Пятница     | Суп картофельный №112                     | 200        | 2.6          | 2.7          | 8.6           | 80            |
|             | Плов с курицей №291                       | 150        | 13.56        | 8.38         | 28.58         | 266           |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 241           |
|             | Салат из свеклы с яблоками №28            | 70         | 0.7          | 4.2          | 7.7           | 79            |
|             | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0.03         | 0.09         | 8.55          | 39            |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>24.78</b> | <b>16.37</b> | <b>101.72</b> | <b>705</b>    |
| 2 неделя    |                                           |            |              |              |               |               |
| Понедельник | Борщ со свежей капустой и томатом №83     | 200        | 5.01         | 3.8          | 12            | 114           |
|             | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 150        | 5.46         | 5.79         | 30.46         | 196           |
|             | Салат из квашеной капусты с луком №9      | 100        | 1.6          | 6            | 8.2           | 103           |
|             | Хлеб пшеничный                            | 60         | 5.53         | 0.7          | 33.81         | 185           |
|             | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0.03         | 0.09         | 8.55          | 39            |
|             | Масло сливочное (порциями) № 14           | 20         | 0.12         | 12.3         | 0.19          | 98            |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>710</b> | <b>17.75</b> | <b>28.68</b> | <b>93.21</b>  | <b>735</b>    |
| Вторник     | Суп картофельный с бобовыми №113          | 200        | 5.04         | 2.86         | 11.68         | 92.62         |
|             | Котлета куриная                           | 90         | 8.58         | 16.25        | 25.28         | 262.7         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 80         | 6.32         | 0.8          | 38.64         | 187.04        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0.03         | 0.09         | 8.55          | 35.13         |
|             | Греча отварная №4.3                       | 150        | 8.59         | 6.09         | 38.64         | 243.73        |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>28.56</b> | <b>26.09</b> | <b>122.79</b> | <b>821.22</b> |
| среда       | Суп гороховый №127                        | 200        | 5.92         | 2.62         | 12.62         | 98            |
|             | Котлета куриная                           | 90         | 8.58         | 16.25        | 25.28         | 282           |
|             | Рис отварной №304                         | 150        | 3.64         | 5.37         | 36.69         | 210           |
|             | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0.03         | 0.09         | 8.55          | 35            |
|             | Хлеб пшеничный                            | 80         | 6.32         | 0.8          | 38.64         | 187           |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>24.49</b> | <b>25.13</b> | <b>121.78</b> | <b>812</b>    |
| Четверг     | Суп с фасолью №119                        | 200        | 5.72         | 19.4         | 17.49         | 241           |
|             | Плов с курицей №291                       | 120        | 13.56        | 8.38         | 28.58         | 220           |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 6.32         | 0.8          | 38.64         | 171           |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>620</b> | <b>25.63</b> | <b>28.68</b> | <b>94.21</b>  | <b>671.02</b> |
| Пятница     | Суп гороховый №127                        | 200        | 5.92         | 2.62         | 12.62         | 98            |
|             | Котлета куриная                           | 90         | 8.58         | 16.25        | 25.28         | 282           |
|             | Рис отварной №304                         | 150        | 3.64         | 5.37         | 36.69         | 210           |
|             | Хлеб пшеничный                            | 80         | 6.32         | 0.8          | 38.64         | 187           |
|             | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0.03         | 0.09         | 8.55          | 35            |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>24.49</b> | <b>25.13</b> | <b>121.78</b> | <b>812</b>    |

