

Меню (десятидневное)

| 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 | 80 | 9,3 | 12,4 | 1,5 | 155 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,73 | 0,6 | 24,14 | 120,88 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | Итого | 430 | 15,34 | 21,7 | 52,07 | 465,14 |
| 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 "Особые халяль" | 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 №296 | 75 | 13 | 0,5 | 0,8 | 59,7 |
| | Картофельное пюре №377 | 150 | 4,04 | 6 | 8,7 | 104,96 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | 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 | 485 | 22,58 | 16,55 | 49,67 | 437,95 |
| Понедельник | Рыба припущенная №296 | 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 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |

| | | | | | | |
|----------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 |
| | Итого | 495 | 23,68 | 19,58 | 86,83 | 618,26 |
| Вторник | Сум молочный с макаронными изделиями №120 | 200 | 15,8 | 5,3 | 17,9 | 182,5 |
| | 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 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 |
| | Итого | 600 | 26,74 | 22,45 | 102,67 | 719,69 |
| Среда | Мюсли с молоком №179 | 135 | 15,9 | 7,7 | 15 | 194 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,73 | 0,6 | 24,14 | 120,88 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | Итого | 485 | 21,94 | 17 | 65,57 | 504,14 |
| четверг | Греча отварная №4,3 | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 218,4 |
| | 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 | 17,55 | 17,66 | 95,8 | 612,34 |
| пятница | Рис отварной №304 | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 70 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 120,88 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,02 | 0,09 | 8,55 | 35,09 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 218,4 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | Итого | 490 | 14,32 | 25,37 | 93,68 | 594,61 |