

### Завтрак

День недели	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	
		Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377
	гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878
	фрукты	Яблоко	80	1,5	0,5	21	94,5	338
		<i>итого</i>		500	14,82	17,7	80,04	538,74
2	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177
	гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878
	фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338
		<i>итого</i>		500	11,59	11,06	95,69	528,66
3	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16,87	23,25	2,81	287,97	275
		Масло сливочное (Порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14
	гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
	хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88	878
	фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338
		<i>итого</i>		500	22,91	32,55	53,38	598,11
4	гор.блюдо	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305
		Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23	405
	гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378
	хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58	878
	фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338
		<i>итого</i>		500	15,42	12,07	92,32	539,59

5	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64	
		Картофельное пюре	150	4,04	6	8,7	104,96	377
	гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	0,03	0,1	9,5	39,02	378
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878
	фрукты							
		Масло сливочное (Порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14
	<i>итого</i>		500	23,69	15,4	43,43	407,08	
6	гор.блюдо	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7	
		Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78	304
	гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878
		Масло сливочное (Порциями)	15	0,12	12,3	0,19	111,94	14
		Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3	274
	<i>итого</i>		500	23,72	23,68	86,89	655,56	
7	гор.блюдо	Сырники из творога запеченые	100	15,8	5,3	17,9	182,5	
		Масло сливочное (Порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14
	гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878
	фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338
		Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3	274
	<i>итого</i>		500	26,74	22,45	102,67	719,69	
8	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	289,35	
		Масло сливочное (Порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14
	гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
	хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88	878
	фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338
		<i>итого</i>		500	29,89	20,85	73,07	599,49
9	гор.блюдо	Греча отварна	100	5,73	4,06	25,76	162,5	4,3
		Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	
	гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878
	фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338
		<i>итого</i>		500	17,55	17,66	95,8	612,34

10	гор.блюдо	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	70	304
		Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	
	гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,02	0,09	8,55	35,09	459
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88	878
	фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338
		Масло сливочное (Порциями)	20	0,16	16,4	0,26	74,64	14
		<i>итого</i>		500	14,4	33,57	93,81	594,61