

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
Понедельник	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14
	Картофельное пюре №377	100	2.7	4	5.8
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14.52</b>	<b>17.6</b>	<b>75.84</b>
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4.93	8.81	38.85
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11.59</b>	<b>11.06</b>	<b>95.69</b>
Среда	Омлет с сыром №275	150	16.87	23.25	2.81
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22.91</b>	<b>32.55</b>	<b>53.38</b>
Четверг	Рис припущенный №305	100	2.43	2.87	24.45
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9
	Хлеб пшеничный	70	5.52	0.7	33.8
	Сосиски "Особые халяль"	50	4.75	6.75	1.37
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15.42</b>	<b>12.07</b>	<b>92.32</b>
пятница	Рыба припущенная	90	15.6	0.6	0.96
	Картофельное пюре №377	150	4.04	6	8.7
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>25.18</b>	<b>16.65</b>	<b>49.83</b>
Понедельник	Рыба припущенная	75	13	0.5	0.8
	Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0.12	12.3	0.19
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23.72</b>	<b>23.68</b>	<b>86.89</b>
Вторник	Сырники из творога запеченые	100	15.8	5.3	17.9
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>26.74</b>	<b>22.45</b>	<b>102.67</b>
Среда	Запеканка из творога	150	23.85	11.55	22.5
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>29.89</b>	<b>20.85</b>	<b>73.07</b>
четверг	Греча отварная №4,3	100	5.73	4.06	25.76
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14
	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5

	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17.55</b>	<b>17.66</b>	<b>95.8</b>
пятица	Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14
	Чай с лимоном №459	180	0.02	0.09	8.55
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26
	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14.4</b>	<b>33.57</b>	<b>93.81</b>

<b>ЭЦ,ккал</b>
218.4
116.82
70
39.02
75.6
<b>519.84</b>
254.41
81.83
116.82
75.6
<b>528.66</b>
287.97
39.02
120.88
74.64
75.6
<b>598.11</b>
133.35
81.83
163.58
85.23
75.6
<b>539.59</b>
71.64
104.96
116.82
74.64
81.83
<b>449.89</b>
59.7
139.78
116.82
39.02
111.94
188.3
<b>655.56</b>
182.5
81.83
116.82
74.64
75.6
188.3
<b>719.69</b>
289.35
39.02
120.88
74.64
75.6
<b>599.49</b>
162.5
116.82
218.4
39.02

75.6
612.34
70
120.88
35.09
74.64
218.4
75.6
594.61

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5.04	2.86	11.68
	Греча отварная №4.3	150	8.59	6.09	38.64
	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>28.16</b>	<b>26.05</b>	<b>121.32</b>
Вторник	Рассольник домашний №95	200	2	4.06	7.34
	Рис отварной №304	150	3.64	5.37	36.69
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	Сыр порциями	30	6.96	8.88	0
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>30.02</b>	<b>32.91</b>	<b>104.56</b>	
Среда	Борщ №81	250	11.1	10.85	8.56
	Сметана	10	0.25	2	0.34
	Капуста тушеная №380	127	3	5.1	11.4
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
<b>Итого</b>	<b>717</b>	<b>29.23</b>	<b>27.9</b>	<b>78.09</b>	
Четверг	Суп с бобовыми (119)	250	7.15	48.15	15.61
	Картофельное пюре №377	150	4.05	6	8.7
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	Сыр порциями	10	2.32	2.95	0
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>30.94</b>	<b>71.7</b>	<b>84.84</b>	
Пятница	Суп картофельный №112	250	3.25	3.37	10.75
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	210	7.64	8.1	42.64
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>25.77</b>	<b>21.42</b>	<b>111.18</b>	
Суббота	Суп гороховый №127	200	5.92	2.62	12.62
	Плов с курицей №291	200	16.95	10.47	35.73
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>37.75</b>	<b>23.04</b>	<b>106.14</b>	
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	105	3.82	4.05	21.32
	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>23.35</b>	<b>31.15</b>	<b>112.32</b>	

Вторник	Рассольник домашний №95	200	2	4.06	7.34
	Пюре картофельное №377	150	4.05	6	8.7
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0.16	16.4	0.28
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>23.63</b>	<b>41.06</b>	<b>76.85</b>
среда	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.76	4.95	7.9
	Плов с курицей №291	200	16.95	10.47	35.73
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>33.59</b>	<b>25.37</b>	<b>101.42</b>
Четверг	Суп из овощей с фасолью №117	200	3.2	3.94	7.38
	Рис отварной №304	150	3.64	5.37	36.69
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>31.22</b>	<b>32.76</b>	<b>104.6</b>
Пятница	Борщ №81	200	8.88	8.68	6.85
	Сметана	10	0.25	2	0.34
	Греча отварная №4,3	150	8.59	6.09	38.64
	Соус красный основной №422	50	1	1.3	3.09
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.14
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>26.72</b>	<b>27.37</b>	<b>106.85</b>
Суббота	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5.04	2.86	11.68
	Греча отварная №4,3	150	8.59	6.09	38.64
	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>28.16</b>	<b>26.05</b>	<b>121.32</b>

<b>ЭЦ,ккал</b>
92.6
243.73
281.69
176.25
39.02
<b>833.29</b>
73.9
209.65
170.46
176.25
107.76
39.02
<b>777.04</b>
176.29
20.4
103.5
107.76
176.25
39.02
<b>623.22</b>
524.39
105
170.46
176.25
35.83
39.02
<b>1050.95</b>
86.33
274.02
176.25
107.76
39.02
<b>683.38</b>
97.8
304.95
176.25
107.76
39.02
<b>725.78</b>
190
137.01
281.69
176.25
39.02
<b>823.97</b>

73.9
105
170.46
176.25
149.36
39.02
<b>713.99</b>
83.19
304.95
176.25
107.76
39.02
<b>711.17</b>
77.8
209.65
170.46
176.25
107.76
39.02
<b>780.94</b>
141.04
20.4
243.73
28.06
176.25
74.68
39.02
<b>723.18</b>
92.6
243.73
281.69
176.25
39.02
<b>833.29</b>