**Завтраки**

**1 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование** | **Выход,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **ЭЦ,ккал** |
| **Понедельник****18.11.2024** | 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****19.11.2024** | Каша рисовая с изюмом №177 | 170 | 4.93 | 8.81 | 38.85 | 254.41 |
| Чай с молоком или со 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** | **528.68** |
| **Среда****20.11.2024** | Омлет с сыром №275 | 150 | 16.87 | 23.25 | 2.81 | 287.97 |
| 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** | **500** | **22.91** | **32.55** | **53.38** | **598.11** |
| **Четверг****21.11.2024** | Рис припущенный №305 | 100 | 2.43 | 2.87 | 24.45 | 133.35 |
| Чай с молоком или со 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****22.11.2024** | Рыба припущенная | 90 | 15.6 | 0.6 | 0.96 | 71.64 |
| 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 лимоном или со сливками №378 | 200 | 1.52 | 1.35 | 15.9 | 81.83 |
| **Итого** | **500** | **25.18** | **16.65** | **49.83** | **449.89** |

**2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование** | **Выход,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **ЭЦ,ккал** |
| **Понедельник****25.11.2024** | 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 | 27.8 | 188.3 |
| **Итого** | **500** | **23.72** | **23.68** | **86.89** | **655.56** |
| **Вторник****26.11.2024** | Сырники из творога запеченые | 100 | 15.8 | 5.3 | 17.9 | 182.5 |
| Чай с лимоном или со 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** | **500** | **26.74** | **22.45** | **102.67** | **719.69** |
| **Среда****27.11.2024** | Запеканка из творога | 150 | 23.85 | 11.55 | 22.5 | 289.35 |
| 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** | **500** | **29.89** | **20.85** | **73.07** | **599.49** |
| **Четверг****28.11.2024** | 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****29.11.2024** | Рис отварной №304 | 100 | 2.43 | 3.58 | 24.46 | 70 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.94 | 0.5 | 24.14 | 116.82 |
| Чай с лимоном №459 | 180 | 0.2 | 0.09 | 8.55 | 35.02 |
| Масло сливочное (порциями) №14 | 20 | 0.16 | 16.4 | 0.26 | 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** | **500** | **14.4** | **33.57** | **93.81** | **594.61** |
|  |  |  |  |  |  |  |