

Завтраки

Утверждаю:  
 Директор СЦ Т. Ахмадов



День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭП, ккал
Понедельника	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
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14,52</b>	<b>17,6</b>	<b>75,84</b>	<b>519,84</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11,59</b>	<b>11,06</b>	<b>95,69</b>	<b>528,66</b>
Среда	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 (ПОРЦИЙМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22,91</b>	<b>32,55</b>	<b>53,38</b>	<b>598,11</b>	
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 халыль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,42</b>	<b>12,07</b>	<b>92,32</b>	<b>539,59</b>	
пятница	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 (ПОРЦИЙМИ) №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
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>25,18</b>	<b>16,65</b>	<b>49,83</b>	<b>449,89</b>	
к	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78

Понедельник		Вторник		Среда		четверг		пятница	
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 (ТОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,94				
Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3				
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,72</b>	<b>23,68</b>	<b>86,89</b>	<b>655,56</b>				
Сырники из творога запеченые	100	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 (ТОРЦИЯМИ) №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				
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>26,74</b>	<b>22,45</b>	<b>102,67</b>	<b>719,69</b>				
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 (ТОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64				
Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6				
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>29,89</b>	<b>20,85</b>	<b>73,07</b>	<b>599,49</b>				
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				
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,55</b>	<b>17,66</b>	<b>95,8</b>	<b>612,34</b>				
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 (ТОРЦИЯМИ) №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				
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14,4</b>	<b>33,57</b>	<b>93,81</b>	<b>594,61</b>				