

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г
Понедельника	Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Сыр порциями	30	6,96	8,88
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	Яблоко №338	100	1,5	0,5
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>25,93</b>	<b>22,43</b>
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	200	6,09	10,88
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1
	Яблоко №338	100	1,5	0,5
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>17,08</b>	<b>21,93</b>
Среда	Омлет с морковью №214	65	5,52	10,21
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Яблоко №338	100	1,5	0,5
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>17,25</b>	<b>26,46</b>
Четверг	Рис припущенный №305	200	4,85	5,73
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	Сыр порциями	30	6,96	8,88
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>30,72</b>	<b>30,46</b>
Пятница	Каша гречневая №183	210	9,09	12,99
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	Яблоко №338	100	1,5	0,5
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>16,7</b>	<b>30,74</b>
Суббота	Омлет с отварным картофелем №276	100	6,9	8,6
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	Яблоко №338	100	1,5	0,5
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>17,97</b>	<b>27,85</b>
Понедельник	Греча отварная №4,3	150	9,59	6,09
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4
	Соус красный основной №422	50	1	1,3
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>16,7</b>	<b>24,64</b>
Вторник	Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	4,38	3,8
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4
	Яблоко №338	100	1,5	0,5
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>17,68</b>	<b>29,5</b>
	Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1

среда	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	Яблоко №338	100	1,5	0,5
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>16,9</b>	<b>23,5</b>
четверг	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210	6,03	3,47
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	Яблоко №338	100	1,5	0,5
<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>17,1</b>	<b>22,72</b>	
пятница	Картофельное пюре №377	150	4,05	6
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7
<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>25,83</b>	<b>43,7</b>	
суббота	Рис отварной №304	100	2,43	3,58
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>21,5</b>	<b>35,83</b>	

Углеводы,г	ЭЦ,ккал
26,52	184,86
36,22	176,25
0	107,76
9,5	39,02
21	94,5
27,8	188,3
<b>121,04</b>	<b>790,69</b>
47,99	314,24
15,9	81,83
0,13	74,64
48,29	176,25
21	94,5
<b>133,31</b>	<b>741,46</b>
2,01	122,01
9,5	39,02
0,13	74,64
36,22	176,25
21	94,5
27,8	188,3
<b>96,66</b>	<b>694,72</b>
48,89	266,53
15,9	81,83
0	107,76
48,29	176,25
2,74	170,46
<b>115,82</b>	<b>802,83</b>
35,18	293,99
36,22	176,25
0,26	149,28
9,5	39,02
21	94,5
<b>102,16</b>	<b>753,04</b>
7,1	133,4
48,29	176,25
0,26	149,28
15,9	81,83
21	94,5
<b>92,55</b>	<b>635,26</b>
38,64	243
36,22	176,25
9,5	39,02
0,26	149,28
3,09	28,06
<b>87,71</b>	<b>635,61</b>
14,36	109,16
15,9	81,83
36,22	176,25
0,26	149,28
21	94,5
27,8	188,3
<b>115,54</b>	<b>799,32</b>
26,52	184,86
48,29	176,25

0,26	149,28
9,5	39,02
21	94,5
<b>105,57</b>	<b>643,91</b>
42,23	224,27
48,29	176,25
0,26	149,28
15,9	81,83
21	94,5
<b>127,68</b>	<b>726,13</b>
8,7	105
48,29	176,25
9,5	39,02
0,26	149,28
2,74	170,46
27,8	188,3
<b>97,29</b>	<b>828,31</b>
24,46	139,78
48,29	176,25
15,9	81,83
0,26	149,28
2,74	170,46
<b>91,65</b>	<b>717,6</b>