

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г
Понедельник	Котлета куриная	70	6.65	12.6
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5
	Картофельное пюре №377	100	2.7	4
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1
	Яблоко №338	80	1.2	0.4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14.52</b>	<b>17.6</b>
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4.93	8.81
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5
	Яблоко №338	80	1.2	0.4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11.59</b>	<b>11.06</b>
Среда	Омлет с сыром №275	150	16.87	23.25
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1
	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2
	Яблоко №338	80	1.2	0.4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22.91</b>	<b>32.55</b>
Четверг	Рис припущенный №305	100	2.43	2.87
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35
	Хлеб пшеничный	70	5.52	0.7
	Сосиски "Особые халяль"	50	4.75	6.75
	Яблоко №338	80	1.2	0.4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15.42</b>	<b>12.07</b>
пятница	Рыба припущенная	90	15.6	0.6
	Картофельное пюре №377	150	4.04	6
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>25.18</b>	<b>16.65</b>
Понедельник	Рыба припущенная	75	13	0.5
	Рис отварной №304	100	2.43	3.58
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0.12	12.3
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23.72</b>	<b>23.68</b>
Вторник	Сырники из творога запеченые	100	15.8	5.3
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2
	Яблоко №338	80	1.2	0.4
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>26.74</b>	<b>22.45</b>
суббота	Запеканка из творога	150	23.85	11.55
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1
	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6

	Ср	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2
		Яблоко №338	80	1.2	0.4
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>29.89</b>	<b>20.85</b>
	четверг	Греча отварная №4,3	100	5.73	4.06
		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5
		Котлета куриная	70	6.65	12.6
		Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1
		Яблоко №338	80	1.2	0.4
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17.55</b>	<b>17.66</b>
	пятница	Рис отварной №304	100	2.43	3.58
		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5
		Чай с лимоном №459	180	0.02	0.09
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4
		Котлета куриная	70	6.65	12.6
		Яблоко №338	80	1.2	0.4
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14.4</b>	<b>33.57</b>

Углеводы,г	ЭЦ,ккал
19.6	218.4
24.14	116.82
5.8	70
9.5	39.02
16.8	75.6
<b>75.84</b>	<b>519.84</b>
38.85	254.41
15.9	81.83
24.14	116.82
16.8	75.6
<b>95.69</b>	<b>528.66</b>
2.81	287.97
9.5	39.02
24.14	120.88
0.13	74.64
16.8	75.6
<b>53.38</b>	<b>598.11</b>
24.45	133.35
15.9	81.83
33.8	163.58
1.37	85.23
16.8	75.6
<b>92.32</b>	<b>539.59</b>
0.96	71.64
8.7	104.96
24.14	116.82
0.13	74.64
15.9	81.83
<b>49.83</b>	<b>449.89</b>
0.8	59.7
24.46	139.78
24.14	116.82
9.5	39.02
0.19	111.94
27.8	188.3
<b>86.89</b>	<b>655.56</b>
17.9	182.5
15.9	81.83
24.14	116.82
0.13	74.64
16.8	75.6
27.8	188.3
<b>102.67</b>	<b>719.69</b>
22.5	289.35
9.5	39.02
24.14	120.88

0.13	74.64
16.8	75.6
<b>73.07</b>	<b>599.49</b>
25.76	162.5
24.14	116.82
19.6	218.4
9.5	39.02
16.8	75.6
<b>95.8</b>	<b>612.34</b>
24.46	70
24.14	120.88
8.55	35.09
0.26	74.64
19.6	218.4
16.8	75.6
<b>93.81</b>	<b>594.61</b>