

с 4-листь.

| № рецептурь | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность |
|-------------|--------------------|-------|-------|------|----------|-----------------|
| | | г | г | г | г | ккал |

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 160 | 13,5 | 19,2 | 3,5 | 240,5 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за завтрак | | 560 | 22,3 | 30,6 | 41,2 | 528,2 |

Вторник, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| 54-22к-2020 | Каша жидкая молочная овсяная | 200 | 6,8 | 7,4 | 24,6 | 192,7 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 220 | 5,2 | 3,9 | 13,7 | 110,5 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Банан | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| Итого за завтрак | | 580 | 16,3 | 12,9 | 81 | 504,6 |

Среда, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| 54-26г-2020 | Рис с овощами | 150 | 3,2 | 5,7 | 26 | 167,8 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за завтрак | | 550 | 35,7 | 12,4 | 54,9 | 473,3 |

Четверг, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-16к-2020 | Каша "Дружба" | 220 | 5,5 | 6,5 | 26,4 | 185,8 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,1 | 8,6 | 50,2 |
| Пром. | Мармелад фруктово-ягодный формов | 30 | 0,5 | 2,8 | 19,3 | 103,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за завтрак | | 490 | 9,9 | 18,6 | 69,8 | 484,3 |

Пятница, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 94 | Салат «Мозаика» | 60 | 1,6 | 3,9 | 5,6 | 63,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 180 | 15,2 | 21,6 | 3,9 | 270,6 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,6 | 27,2 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 25 | 0,1 | 0 | 18 | 72,4 |
| Итого за завтрак | | 495 | 19,4 | 26,4 | 49,5 | 512,5 |

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 150 | 9,7 | 10,6 | 4,8 | 153,5 |
| 54-45гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21,4 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Зефир | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 161,7 |
| Итого за завтрак | | 500 | 13,3 | 19 | 67,7 | 494 |

Вторник, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 222 | Лапшевник с творогом | 200 | 16,9 | 9,9 | 43,2 | 329,4 |
| 54-4соус-2020 | Соус сметанный натуральный | 50 | 1,5 | 8,2 | 3,3 | 93 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 220 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 30,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за завтрак | | 500 | 21 | 19,1 | 69,2 | 531,6 |

Среда, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 60 | 0,9 | 0,2 | 12,9 | 56,8 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за завтрак | | 530 | 24,2 | 9,8 | 83,1 | 517,4 |

Четверг, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,5 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Пряник | 35 | 2,1 | 1,6 | 26,3 | 128,1 |
| Итого за завтрак | | 475 | 22,5 | 24,1 | 59,7 | 545,3 |

Пятница, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-11к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с кура | 220 | 9,5 | 11,8 | 40,8 | 307,6 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за завтрак | | 480 | 19,4 | 21,8 | 71,3 | 559 |