

Меню (10-дневное)

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельника	Мюсли с молоком №179	135	4	5	11,6	105
	Хлеб пшеничный	75	7,9	1	48,3	235
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,8	8,2	0,13	74,64
	Булочка домашняя	60	4,8	7,2	37,2	240
	Итого	605	19,03	22	108,73	788,16
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	210	46	16	63,8	78,78
	Хлеб пшеничный	75	7,9	1	48,3	235
	Чай с молоком или сливками №378	200	136	6	194	18
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,8	8,2	0,13	74,64
	Итого	620	192,2	31,7	327,23	500,92
Среда	Хлеб пшеничный	75	7,9	1	48,3	235
	Омлет с морковью №214	65	6	8,2	2,5	98
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,8	8,2	0,13	74,64
	Булочка домашняя	60	4,8	7,2	37,2	240
	Итого	510	21,03	25,2	118,45	777,16

Четверг	Хлеб пшеничный	75	7,9	1	48,3	235
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Чай с молоком или сливками №378	200	136	6	194	18
	Рис припущенный №305	200	11,4	12,2	45,8	327,2
	Итого	525	160,05	25,95	228,1	660,7
Пятница	Каша гречневая №183	210	9,09	12,99	35,18	200293,99
	Хлеб пшеничный	75	7,9	1	48,3	235
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,8	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	595	19,32	22,79	114	737,15
Понедельник	Греча отварная №4,3	200	8,59	6,09	38,64	243
	Хлеб пшеничный	75	7,9	1	48,3	235
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,8	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Соус красный основной №422	50	4,5	2,5	5	90
	Итого	535	21,82	17,89	101,57	681,66
Вторник	Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	5,6	5,4	15,4	129,2
	Чай с молоком или сливками №378	200	136	6	194	18
	Хлеб пшеничный	75	7,9	1	48,3	235
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,8	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Булочка домашняя	60	4,8	7,2	37,2	240
	Итого	645	156,6	28,3	316,2	552,14
Среда	Мюсли с молоком №179	135	4	5	11,6	105

	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	75	7,9	1	48,3	235
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	510	5,53	13,8	42,2	473,52
Четверг	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210	7,3	9,2	30,5	234
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,8	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Чай с молоком или сливками №378	200	136	6	194	18
	Итого	620	153,5	24,9	293,93	656,14
Пятница	Картофельное пюре №377	200	7,4	8	11,6	224
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,8	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Булочка домашняя	60	4,8	7,2	37,2	240
	Итого	620	25,68	31,25	137,98	893,16