

Меню завтраки на две недели (10 дней)

День	Наименование	Выход,г	ЭЦ,ккал	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
01.09.2025	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	100	94.5	1.5	0.5	21
	Итого:	500	14.52	17.6	75.84	519.84
02.09.2025	Каша рисовая с изюмом №177	200	314.24	6.09	10.88	47.99
	Чай с молоком или сливками №378	200	81.83	1.52	1.35	15.9
	Хлеб пшеничный	100	176.25	7.89	1	48.29
	Яблоко №338	100	94.5	1.5	0.5	21
	Итого:	610	741.46	17.08	21.93	133.31

03.09.2025	Омлет с сыром №275	150	16.87	23.25	2.81	287.97
	Чай с лимоном №459	200	39.02	0.03	0.1	9.5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	74.64	0.08	8.2	0.13
	Хлеб пшеничный	75	176.25	5.92	0.75	36.22
	Яблоко №338	100	94.5	1.5	0.5	21
	Итого:	510	694.72	17.25	26.46	96.66
04.09.2025	Рис припущенный №305	200	266.53	4.85	5.73	48.89
	Чай с молоком или сливками №378	200	81.83	1.52	1.35	15.9
	Хлеб пшеничный	100	176.25	7.89	1	48.29
	Сосиски "Особые халяль"	100	170.46	9.5	13.5	2.74
	Итого:	500	15.42	12.07	92.32	539.59
05.09.2025	Рыба припущенная	90	15.6	0.6	0.96	71.64
	Картофельное пюре №377	150	4.04	6	8.7	104.96
	Хлеб пшеничный	75	176.25	5.92	0.75	36.22
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	149.28	0.16	16.4	0.26
	Чай с лимоном №459	200	39.02	0.03	0.1	9.5
	Итого:	605	753.04	16.7	30.74	102.16

08.09.2025	Рыба припущенная	75	13	0.5	0.8	59.7
	Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46	139.78
	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 (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0.12	12.3	0.19	111.94
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
	Итого:	500	23.72	23.68	86.89	655.56
09.09.2025	Сырники из творога запеченные	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 (ПОРЦИЯМИ) №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
	Итого:	500	26.74	22.45	102.67	719.69
10.09.2025	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	75	176.25	5.92	0.75	36.22
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	149.28	0.16	16.4	0.26
	Яблоко №338	100	94.5	1.5	0.5	21
	Итого	500	29.89	20.85	73.07	599.49

15.11.2024	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
	Итого:	500	17.55	17.66	95.8	612.34
18.11.2024	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 (ПОРЦИЯМИ) №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
	Итого:	500	14.4	33.57	93.81	594.61