

Меню завтраки на две недели (10 дней)

День	Наименование	Выход,г	ЭЦ,ккал	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
04.12.2023	Мюсли с молоком №179	135	184,86	7,32	5,5	26,52
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22
	Сыр порциями	30	107,76	6,96	8,88	0
	Чай с лимоном №459	200	39,02	0,03	0,1	9,5
	Яблоко №338	100	94,5	1,5	0,5	21
	Булочка домашняя	60	188,3	4,2	6,7	27,8
	Итого:	600	790,69	25,93	22,43	121,04
05.12.2023	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
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	74,64	0,08	8,2	0,13
	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

06.12.2023	Омлет с морковью №214	65	122,01	5,52	10,21	2,01
	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
	Булочка домашняя	60	188,3	4,2	6,7	27,8
	Итого:	510	694,72	17,25	26,46	96,66
07.12.2023	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
	Сыр порциями	30	107,76	6,96	8,88	0
	Хлеб пшеничный	100	176,25	7,89	1	48,29
	Сосиски "Особые халяль"	100	170,46	9,5	13,5	2,74
	Итого:	630	802,83	30,72	30,46	115,82
08.12.2023	Каша гречневая №183	210	293,99	9,09	12,99	35,18
	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
	Яблоко №338	100	94,5	1,5	0,5	21
	Итого:	605	753,04	16,7	30,74	102,16

11.12.2023	Омлет с отварным картофелем №276	100	133,4	6,9	8,6	7,1
	Хлеб пшеничный	100	176,25	7,89	1	48,29
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	149,28	0,16	16,4	0,26
	Чай с молоком или сливками №378	200	81,83	1,52	1,35	15,9
	Яблоко №338	100	94,5	1,5	0,5	21
	Итого:	520	635,26	17,97	27,85	92,55
12.12.2023	Греча отварная №4,3	150	243	9,59	6,09	38,64
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22
	Чай с лимоном №459	200	39,02	0,03	0,1	9,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	149,28	0,16	16,4	0,26
	Соус красный основной №422	50	28,06	1	1,3	3,09
	Итого:	495	635,61	16,7	24,64	87,71
13.12.2023	Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	109,16	4,38	3,8	14,36
	Чай с молоком или сливками №378	200	81,83	1,52	1,35	15,9
	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
	Булочка домашняя	60	188,3	4,2	6,7	27,8
	Итого:	655	799,32	17,68	29,5	115,54

14.12.2023	Мюсли с молоком №179	135	184,86	7,32	5,5	26,52
	Хлеб пшеничный	100	176,25	7,89	1	48,29
	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
	Яблоко №338	100	94,5	1,5	0,5	21
	Итого:	555	643,91	16,9	23,5	105,57
15.12.2023	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210	224,27	6,03	3,47	42,23
	Хлеб пшеничный	100	176,25	7,89	1	48,29
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	149,28	0,16	16,4	0,26
	Чай с молоком или сливками №378	200	81,83	1,52	1,35	15,9
	Яблоко №338	100	94,5	1,5	0,5	21
	Итого:	630	726,13	17,1	22,72	127,68