

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок	200	0	0	10	170
	Итого за Завтрак	850	13.8	9.5	94.1	646.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	500	21	12.4	98.9	590.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Йогурт	100	2.4	0.3	14.2	58,7
	Итого за Завтрак	720	19.2	18.2	65.9	494.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	2.4	0.3	14.2	58,7
	Итого за Завтрак	660	42.6	31.1	70	720.7
	Неделя 1 Пятница					

	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	610	18.5	24.1	49.8	488.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3соус	Соус красный основной	80	2.6	1.9	7.1	56.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	2.4	0.3	14.2	58,7
	Итого за Завтрак	710	43.6	11.9	68.8	547,5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	180	18.1	16.9	15.5	286.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	2.4	0.3	14.2	58,7
	Итого за Завтрак	710	23.8	18,3	70.7	531,8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	520	26.6	31	55	604.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6

	Итого за Завтрак	610	14.7	7.2	95.6	506.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	7.9	4.4	134.3
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	580	24.1	18	82.5	589