

ОБЕД						
1 неделя						
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	28,56	26,09	122,79	821,22
Вторник	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	214
	Сосиски (любимые)	90	8,55	12,15	2,47	153,43
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	23,18	23,17	100,07	705,88
Среда	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	171
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	182
	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	86
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,14	133
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39
	Итого	700	19,5	22,89	81,77	631,36
Четверг	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	24,9	25,76	93,79	706,6
Пятница	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	80
	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	266
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	241
	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	79
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	39
	Итого	700	24,78	16,37	101,72	705
2 неделя						
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом №83	200	5,01	3,8	12	114
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	196
	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	103
	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	185
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	39
	Масло сливочное (порциями) № 14	20	0,12	12,3	0,19	98
	Итого	710	17,75	28,68	93,21	735
Вторник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Итого	700	28,56	26,09	122,79	821,22
среда	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187
	Итого	700	24,49	25,13	121,78	812
Четверг	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	241
	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	220
	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38,64	171
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	620	25,63	28,68	94,21	671,02
Пятница	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35
	Итого	700	24,49	25,13	121,78	812

