



| № рецептуры | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|
|             |                    | г     | г     | г    | г        | ккал                    |

**Понедельник, 1 неделя**

**Завтрак**

|                         |                            |            |             |             |             |              |
|-------------------------|----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 53-19з-2020             | Масло сливочное (порциями) | 10         | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 66,1         |
| 54-20з-2020             | Горошек зеленый            | 60         | 1,7         | 0,1         | 3,5         | 22,1         |
| 54-1о-2020              | Омлет натуральный          | 160        | 13,5        | 19,2        | 3,5         | 240,5        |
| 54-23гн-2020            | Кофейный напиток с молоком | 200        | 3,9         | 2,9         | 11,2        | 86           |
| Пром.                   | Мандарин                   | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5         | 35           |
| Пром.                   | Батон нарезной             | 30         | 2,3         | 0,9         | 15,4        | 78,5         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                            | <b>560</b> | <b>22,3</b> | <b>30,6</b> | <b>41,2</b> | <b>528,2</b> |

**Вторник, 1 неделя**

**Завтрак**

|                         |                              |            |             |             |           |              |
|-------------------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| 54-22к-2020             | Каша жидкая молочная овсяная | 200        | 6,8         | 7,4         | 24,6      | 192,7        |
| 54-21гн-2020            | Какао с молоком              | 220        | 5,2         | 3,9         | 13,7      | 110,5        |
| Пром.                   | Батон нарезной               | 30         | 2,3         | 0,9         | 15,4      | 78,5         |
| Пром.                   | Банан                        | 130        | 2           | 0,7         | 27,3      | 122,9        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                              | <b>580</b> | <b>16,3</b> | <b>12,9</b> | <b>81</b> | <b>504,6</b> |

**Среда, 1 неделя**

**Завтрак**

|                         |                          |            |             |             |             |              |
|-------------------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-13з-2020             | Салат из свеклы отварной | 80         | 1,1         | 3,6         | 6,1         | 60,9         |
| 54-26г-2020             | Рис с овощами            | 150        | 3,2         | 5,7         | 26          | 167,8        |
| 54-21м-2020             | Курица отварная          | 90         | 28,9        | 2,2         | 1           | 139,3        |
| 54-2гн-2020             | Чай с сахаром            | 200        | 0,2         | 0           | 6,4         | 26,8         |
| Пром.                   | Батон нарезной           | 30         | 2,3         | 0,9         | 15,4        | 78,5         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                          | <b>550</b> | <b>35,7</b> | <b>12,4</b> | <b>54,9</b> | <b>473,3</b> |

**Четверг, 1 неделя**

**Завтрак**

|                         |                                    |            |            |             |             |              |
|-------------------------|------------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| 53-19з-2020             | Масло сливочное (порциями)         | 10         | 0,1        | 7,3         | 0,1         | 66,1         |
| 54-16к-2020             | Каша "Дружба"                      | 220        | 5,5        | 6,5         | 26,4        | 185,8        |
| 54-4гн-2020             | Чай с молоком и сахаром            | 200        | 1,5        | 1,1         | 8,6         | 50,2         |
| Пром.                   | Мармелад фруктово-ягодный формовой | 30         | 0,5        | 2,8         | 19,3        | 103,7        |
| Пром.                   | Батон нарезной                     | 30         | 2,3        | 0,9         | 15,4        | 78,5         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                    | <b>490</b> | <b>9,9</b> | <b>18,6</b> | <b>69,8</b> | <b>484,3</b> |

**Пятница, 1 неделя**

**Завтрак**

|                         |                         |            |             |             |             |              |
|-------------------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 94                      | Салат «Мозаика»         | 60         | 1,6         | 3,9         | 5,6         | 63,8         |
| 54-1о-2020              | Омлет натуральный       | 180        | 15,2        | 21,6        | 3,9         | 270,6        |
| 54-3гн-2020             | Чай с лимоном и сахаром | 200        | 0,2         | 0           | 6,6         | 27,2         |
| Пром.                   | Батон нарезной          | 30         | 2,3         | 0,9         | 15,4        | 78,5         |
| Пром.                   | Джем из абрикосов       | 25         | 0,1         | 0           | 18          | 72,4         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                         | <b>495</b> | <b>19,4</b> | <b>26,4</b> | <b>49,5</b> | <b>512,5</b> |

## Понедельник, 2 неделя

## Завтрак

|                         |                            |            |             |           |             |            |
|-------------------------|----------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| 53-19з-2020             | Масло сливочное (порциями) | 10         | 0,1         | 7,3       | 0,1         | 66,1       |
| 54-3з-2020              | Помидор в нарезке          | 60         | 0,7         | 0,1       | 2,3         | 12,8       |
| 54-2о-2020              | Омлет с зеленым горошком   | 150        | 9,7         | 10,6      | 4,8         | 153,5      |
| 54-45гн-2020            | Чай с сахаром              | 200        | 0,1         | 0         | 5,2         | 21,4       |
| Пром.                   | Батон нарезной             | 30         | 2,3         | 0,9       | 15,4        | 78,5       |
| Пром.                   | Зефир                      | 50         | 0,4         | 0,1       | 39,9        | 161,7      |
| <b>Итого за завтрак</b> |                            | <b>500</b> | <b>13,3</b> | <b>19</b> | <b>67,7</b> | <b>494</b> |

## Вторник, 2 неделя

## Завтрак

|                         |                            |            |           |             |             |              |
|-------------------------|----------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 222                     | Лапшевник с творогом       | 200        | 16,9      | 9,9         | 43,2        | 329,4        |
| 54-4соус-2020           | Соус сметанный натуральный | 50         | 1,5       | 8,2         | 3,3         | 93           |
| 54-3гн-2020             | Чай с лимоном и сахаром    | 220        | 0,3       | 0,1         | 7,3         | 30,7         |
| Пром.                   | Батон нарезной             | 30         | 2,3       | 0,9         | 15,4        | 78,5         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                            | <b>500</b> | <b>21</b> | <b>19,1</b> | <b>69,2</b> | <b>531,6</b> |

## Среда, 2 неделя

## Завтрак

|                         |                               |            |             |            |             |              |
|-------------------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| 54-17з-2020             | Салат из моркови и чернослива | 60         | 0,9         | 0,2        | 12,9        | 56,8         |
| 54-6г-2020              | Рис отварной                  | 150        | 3,6         | 4,8        | 36,4        | 203,5        |
| 54-5м-2020              | Котлета из курицы             | 90         | 17,2        | 3,9        | 12          | 151,8        |
| 54-2гн-2020             | Чай с сахаром                 | 200        | 0,2         | 0          | 6,4         | 26,8         |
| Пром.                   | Батон нарезной                | 30         | 2,3         | 0,9        | 15,4        | 78,5         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                               | <b>530</b> | <b>24,2</b> | <b>9,8</b> | <b>83,1</b> | <b>517,4</b> |

## Четверг, 2 неделя

## Завтрак

|                         |                   |            |             |             |             |              |
|-------------------------|-------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3з-2020              | Помидор в нарезке | 60         | 0,7         | 0,1         | 2,3         | 12,8         |
| 54-1о-2020              | Омлет натуральный | 150        | 12,7        | 18          | 3,2         | 225,5        |
| 54-21гн-2020            | Какао с молоком   | 200        | 4,7         | 3,5         | 12,5        | 100,4        |
| Пром.                   | Батон нарезной    | 30         | 2,3         | 0,9         | 15,4        | 78,5         |
| Пром.                   | Пряник            | 35         | 2,1         | 1,6         | 26,3        | 128,1        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                   | <b>475</b> | <b>22,5</b> | <b>24,1</b> | <b>59,7</b> | <b>545,3</b> |

## Пятница, 2 неделя

## Завтрак

|                         |  |            |             |             |             |            |
|-------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 54-1з-2020              | Сыр твердых сортов в нарезке           | 30         | 7           | 8,9         | 0           | 107,5      |
| 54-11к-2020             | Каша вязкая молочная овсяная с курагой | 220        | 9,5         | 11,8        | 40,8        | 307,6      |
| 54-13хн-2020            | Напиток из шиповника                   | 200        | 0,6         | 0,2         | 15,1        | 65,4       |
| Пром.                   | Батон нарезной                         | 30         | 2,3         | 0,9         | 15,4        | 78,5       |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>480</b> | <b>19,4</b> | <b>21,8</b> | <b>71,3</b> | <b>559</b> |