Мусаев Муххамед-Али Акбулатович

Подписано цифровой подписью: Мусаев Муххамед-Али Акбулатович
Дата: 2026.09.01 14:01:18 +03'00'

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК						
1 неделя						
Понедельник	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.8
	Картофельное пюре №377	100	2.7	4	5.8	7
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.0
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.
	Итого	500	14.52	17.6	75.84	519.84
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4.93	8.81	38.85	254.4
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.8
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.8
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.
	Итого	500	11.59	11.06	95.69	528.66
Среда	Омлет с сыром №275	150	16.87	23.25	2.81	287.4
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	36.0
	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	116.8
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	72.6
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.
	Итого	500	22.91	32.55	53.38	588.61
Четверг	Рис припущенный №305	100	2.43	2.87	24.45	133.3
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.8
	Хлеб пшеничный	70	5.52	0.7	33.8	163.5
	Сосиски (любимые)	50	4.75	6.75	1.37	85.2
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.
	Итого	500	15.42	12.07	92.32	539.59
пятница	Рыба припущенная	90	15.6	0.6	0.96	71.6
	Картофельное пюре №377	150	4.04	8	8.7	119.9
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	120.8
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.6
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.8
	Итого	500	25.18	18.65	49.83	468.89
2 неделя						
Понедельник	Рыба припущенная	75	13	0.5	0.8	59.
	Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46	139.7
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.8
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0.12	12.3	0.19	111.9
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	9.6	118.7
	Итого	500	23.72	23.68	68.69	586.01
Вторник	Сырники из творога запеченые №286	150	17	4	19	19
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.8
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.8
	Яблоко №338	100	1.2	0.4	16.8	75.
	Итого	500	23.66	6.25	75.84	469.25
Среда	Запеканка из творога №279	150	23.85	11.55	22.5	286.3
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	36.0
	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	117.8
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	72.6
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	73.
	Итого	500	29.89	20.85	73.07	586.49
четверг	Греча отварная №4.3	100	5.73	4.06	25.76	149.
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.8
	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	210.
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	36.0
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	73.
	Итого	500	17.55	17.66	95.8	586.44
пятница	Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46	126.
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.8
	Чай с лимоном №459	180	0.02	0.09	8.55	35.0
	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	210.
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	73.
	Итого	480	14.24	17.17	93.55	562.17

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
ОБЕД						
1 неделя						
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5.04	2.86	11.68	
	Греча отварная №4.3	150	8.59	6.09	38.64	
	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	262.
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	
	Итого	700	28.56	26.09	122.79	262.7
Вторник	Суп-пюре из картофеля №131	200	4.64	4.76	13.72	
	Рис отварной №304	150	3.64	5.37	36.69	21
	Сосиски (любимые)	90	8.55	12.15	2.47	
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	
	Итого	700	23.18	23.17	100.07	214
Среда	Борщ №81	250	9.1	10.85	8.56	17
	Сметана	10	0.25	2	0.34	
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5.46	5.79	30.46	18
	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0.72	3.66	9.72	8
	Хлеб пшеничный	60	3.94	0.5	24.14	13
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.09	8.55	3
	Итого	700	19.5	22.89	81.77	611
Четверг	Суп гороховый №127	200	5.92	2.62	12.62	
	Картофельное пюре №377	150	4.05	6	8.7	
	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	
	Итого	700	24.9	25.76	93.79	0
Пятница	Суп картофельный №112	200	2.6	2.7	8.6	8
	Плов с курицей №291	150	13.56	8.38	28.58	26
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	24
	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0.7	4.2	7.7	7
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	3
	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	11
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5.46	5.79	30.46	19
	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1.6	6	8.2	10
	Хлеб пшеничный	60	5.53	0.7	33.81	18
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	3
	Масло сливочное (порциями) № 14	20	0.12	12.3	0.19	9
	Итого	710	17.75	28.68	93.21	735
Вторник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5.04	2.86	11.68	92.6
	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	262.
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187.0
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.1
	Греча отварная №4.3	150	8.59	6.09	38.64	243.7
	Итого	700	28.56	26.09	122.79	821.22
среда	Суп гороховый №127	200	5.92	2.62	12.62	9
	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	28
	Рис отварной №304	150	3.64	5.37	36.69	21
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	3
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	18
	Итого	700	24.49	25.13	121.78	812
Четверг	Суп с фасолью №119	200	5.72	19.4	17.49	24
	Плов с курицей №291	120	13.56	8.38	28.58	22
	Хлеб пшеничный	100	6.32	0.8	38.64	17
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.0
	Итого	620	25.63	28.68	94.21	671.02
Пятница	Суп гороховый №127	200	5.92	2.62	12.62	9
	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	28
	Рис отварной №304	150	3.64	5.37	36.69	21
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	18
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	3
	Итого	700	24.49	25.13	121.78	812