

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак 1 день</b>						
Колбаски детские отварные	413/04	100	9,00	8,49	0,80	115,61
Макаронные изделия отварные с сыром(2 вариант)	ТТК 49/1	180/20	6,61	11,06	40,12	286,46
Сок пром. производства		200	0,20	0,00	16,80	68,00
Хлеб пшеничный		50	3,77	0,12	24,05	112,36
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,26	0,46	11,26	58,22
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>20,21</b>	<b>20,15</b>	<b>83,72</b>	<b>597,07</b>

### Фото блюда



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак 2 день</b>						
Сыр порциями	97/04	10	1,48	2,33	0,00	26,89
Запеканка из творога со сметаной	366/04	190/10	11,44	16,12	44,05	367,04
Кофейный напиток	692/04	200	1,88	0,38	15,10	71,34
Хлеб пшеничный		50	3,77	0,12	24,05	112,36
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,26	0,46	11,26	58,22
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>19,20</b>	<b>19,43</b>	<b>85,15</b>	<b>592,27</b>

**Фото блюда**



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак 3 день</b>						
Птица, запеченная в сметанном соусе	ТТК 300(а)	100	9,75	14,92	0,60	175,68
Пюре картофельное с капустой тушеной	534/04	150/50	4,20	3,10	28,90	160,30
Напиток Витошка с витаминами (вишня и яблоко)	ТТК 357	200	0,00	0,00	18,60	74,40
Хлеб пшеничный		50	3,77	0,12	24,05	112,36
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,26	0,46	11,26	58,22
Фрукты		100	0,40	0,40	9,60	43,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>18,75</b>	<b>19,02</b>	<b>83,70</b>	<b>580,98</b>

**Фото блюда**



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак 4 день</b>						
Котлета рыбная «По-волжски»	ТТК 156	100	10,54	15,09	8,26	211,01
Овощи по-деревенски	520/04	180	4,20	3,60	25,20	150,00
Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	ТТК349	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Хлеб пшеничный		50	3,77	0,12	24,05	112,36
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,26	0,46	11,26	58,22
Фрукты		100	0,40	0,40	9,60	43,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>19,54</b>	<b>19,69</b>	<b>83,06</b>	<b>587,61</b>

**Фото блюда**



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак 5 день</b>						
Продукт йогуртовый		100	1,80	2,50	8,50	63,70
Плов по-узбекски	444/04	50/150	12,80	16,50	34,60	338,10
Чай с сахаром и лимоном	686/04	200	0,00	0,00	13,60	54,40
Хлеб пшеничный		50	3,77	0,12	24,05	112,36
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,26	0,46	11,26	58,22
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>19,00</b>	<b>19,60</b>	<b>82,70</b>	<b>583,20</b>

### Фото блюда



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак 6 день</b>						
Котлета домашняя с маслом сливочным	479/97	100/4	9,39	15,02	12,02	220,94
Овощи по-деревенски	520/04	180	4,20	3,60	25,20	150,00
Напиток из плодов шиповника	705/04	200	0,20	0,00	15,80	64,00
Хлеб пшеничный		50	3,77	0,12	24,05	112,36
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,26	0,46	11,26	58,22
<b>Итого за завтрак</b>		<b>564</b>	<b>18,19</b>	<b>19,22</b>	<b>79,05</b>	<b>561,94</b>

**Фото блюда**



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак 7 день</b>						
Сыр порциями	97/04	30	4,43	7,00	0,00	80,72
Продукт йогуртовый		100	1,80	2,50	8,50	63,70
Каша янтарная/масло сливочное	305/04	200/10	5,60	6,80	35,60	226,00
Какао Витошка с 13 витаминами	ТТК 358	200	4,00	3,80	15,10	110,60
Хлеб пшеничный		50	3,77	0,12	24,05	112,36
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,26	0,46	11,26	58,22
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>20,23</b>	<b>20,70</b>	<b>85,20</b>	<b>608,02</b>

**Фото блюда**



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак 8 день</b>						
Гуляш (говядина)	437/04	50/50	10,60	15,05	9,04	214,01
Пюре картофельное	520/20	180	3,80	3,40	23,50	139,80
Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1	ТТК 360	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Хлеб пшеничный		50	3,77	0,12	24,05	112,36
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,26	0,46	11,26	58,22
Фрукты		100	0,40	0,40	9,60	43,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>19,20</b>	<b>19,45</b>	<b>82,14</b>	<b>580,41</b>

### Фото блюда





Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак 9 день</b>						
Котлета Воздушная (филе куриное) с маслом сливочным	ТТК9.С.С.	100/5	7,75	7,92	4,18	119,00
Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	ТТК49/1	180/20	6,61	11,06	40,12	286,46
Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком (малина)	ТТК357	200	0,00	0,00	18,60	74,40
Хлеб пшеничный		50	3,77	0,12	24,05	112,36
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,26	0,46	11,26	58,22
Фрукты		100	0,40	0,40	9,60	43,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>685</b>	<b>19,16</b>	<b>19,98</b>	<b>81,40</b>	<b>568,16</b>

**Фото блюда**



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак 10 день</b>						
Салат Удинский	ТТК53	100	1,40	1,10	3,30	28,70
Печень по-строгановски	431/04	50/50	9,55	14,33	12,60	217,57
Пюре картофельное	520/04	180	3,80	3,40	23,50	139,80
Кисель из смеси Рябинка	592/94	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Хлеб пшеничный		50	3,77	0,12	24,05	112,36
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,26	0,46	11,26	58,22
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>19,15</b>	<b>19,43</b>	<b>79,40</b>	<b>569,07</b>

### Фото блюда



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак 11 день</b>						
Котлета Городская с маслом сливочным	ТТК329	100/5	9,33	11,02	8,00	168,50
Рис с овощами	ТТК23	160/40	4,60	7,40	25,50	187,00
Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1	ТТК360	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Хлеб пшеничный		50	3,77	0,12	24,05	112,36
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,26	0,46	11,26	58,22
Фрукты		100	0,40	0,40	9,60	43,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>685</b>	<b>18,73</b>	<b>19,42</b>	<b>83,10</b>	<b>582,10</b>

**Фото блюда**



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак 12 день</b>						
Котлета Домашняя с маслом сливочным	476/97	100/10	9,88	16,12	12,06	232,84
Капуста тушенная	534/04	200	4,00	2,60	20,40	121,00
Напиток из сухофруктов	639/04	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Хлеб пшеничный		50	3,77	0,12	24,05	112,36
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,26	0,46	11,26	58,22
Кондитерское изделие		30	0,40	0,40	9,60	43,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>18,68</b>	<b>19,72</b>	<b>82,06</b>	<b>580,44</b>

**Фото блюда**

