La Berëzka Academy

Понедельник. Неделя 1

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Манная каша	200	5.4	5	28.6	178	5/4
Сырники	55	6.9	6	0.39	86.35	231
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76.5	3
Масло сливочное\ сыр	5 \ 10	0 \ 2.5	4.1 \ 2.7	0.04 \ 0.2	37.5 \ 35.6	3
Какао на молоке	150	3.56	3	15.82	100.9	397
ПЕРЕКУС						
· Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	368
ОБЕД						
· Карпаччо из свежих томатов	130	1	5.25	5.91	75	59
Лапша куриная	200	20	1.6	10.4	137.2	335
Бульон куриный	250	5,85	0,98	20,98	116,25	109
Паста болоньезе	150	15	9,5	16,7	172.5	288
· Хлеб ручной работы гречишный / бородинский /	35	0.18	14	13.9	62.4	700/701
· Компот из ягод и фруктов	150	0.16	0.04	17.01	69.15	375
ПЕРЕКУС						
· Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	65.2	609
Йогурт	100	3.9	2.8	11.4	80	536
УЖИН						
· Салат с авокадо и огурцом	100	0.35	0.23	0.75	135	
Мусака по гречески	150	6	5,3	11,2	152	285
· Чай с лимоном	100	0	0	4.4	18	393
Хлеб гречишный	30	0.18	0.2	13.2	60.8	700
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1955	63.29	38.68	161.84	1513	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Вторник. Неделя 1

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша геркулес на молоке	200	6,4	7,4	20,2	202	4/6
Оладушки с вареньем	100	7,8	9,2	24,7	211.5	1137
Масло сливочное \ сыр	10	2.5	2.7	0.2	35.6	3
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Напиток цикорий	150	2.37	2.01	11.97	75.84	467
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.3	10.3	46	371
ОБЕД						
Тар тар из томатов	80	0.88	2.2	3.1	49.7	59
Борщ кубанский	250	1.83	4.9	12.75	102.5	63
Бульон куриный	250	5,85	0,98	20,98	116,25	133
Азу из индейки с гречкой	160	28	6	17,1	187	0650/4/4
Хлеб	35	0.18	14	13.9	62.4	700/701
Компот ягодный	180	0.2	0.05	20.41	83	375
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	66.2	454(а)
Чай с молоком	150	2.22	1.95	11.92	74.16	394
УЖИН						
Салат из свежих овощей	100	3.23	6.46	3.23	83.8	15
Котлеты рыбные с отварным картофелем	160	13,93	4,1	13,3	177	258/321
Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2160	42.68	40.98	136.71	1611.7	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Среда. Неделя 1

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша гречневая	200	7,2	6,6	33,6	136	2/4
Омлет	85	7.52	13.46	1.51	157	215
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Масло сливочное \ сыр	5 \ 10	0.02\ 2.5	4.7 \ 2.7	0.04 \ 0.2	37 \ 35.6	3
Какао на молоке	150	3.56	3	15.82	100.9	397
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	1.5	0.5	21	95	371
ОБЕД						
Салат витаминный с яблоком и изюмом	60	0.97	2.48	3.43	39.9	96
Уха краснодарская	200	6.8	2.2	11	86	41
Консоме из цыпленка (яйцо перепелиное / крутон / зелень)	250	1.2	0	1.35	10.25	109
Тефтели мясные в томатном соусе и рисом басмати	300	23.04	15.95	40.6	398.2	650/315
Хлеб ручной работы гречишный / бородинский	35	0.18	14	13.9	62.4	700/701
Компот ягодный	180	0.2	0.05	20.41	82.98	375
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	66.2	609
Кефир	100	0.3	0	0.6	5	401
УЖИН						
Афинский салат	60	0.58	3.68	1.85	42.84	15
Шницель куриный с овощами	150	17,3	7,5	87	174,4	
Напиток каркаде	100	0.3	0	0.6	5	393
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2025	46.41	55.48	249.33	1613	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Четверг. Неделя 1

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша молочная рисовая	200	6	5,8	43,8	248	7/4
Запеканка творожная с вареньем	150	22.9	15.6	41.65	399.2	237
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Масло сливочное \ сыр	5 \ 10	0.02 \ 2.5	4.7 \ 2.7	0.04 \ 0.2	37 \ 35.6	3
Чай с молоком	180	2.66	2.34	14.31	88,99	394
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.3	10.3	44	368(а)
ОБЕД						
Салат из свежих овощей	100	3.23	6.46	3.23	83.8	15
Бульон куриный	200	5,85	0,98	20,98	116,25	109
Суп пюре из цветной капусты	200	4.9	10	15.1	178.9	77
Брошет из индейки с булгуром и тыквой	150	10,1	15,9	5,2	106,2	204
Хлеб ручной работы гречишный / бородинский	35	0.18	14	13.9	62.4	700/701
Компот	180	0.2	0.05	20.41	83	532
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	66.2	459
Молоко	180	5.4	4.5	8.4	93.6	400
УЖИН						
Салат весенний из капусты	60	0.97	2.48	3.43	39.9	25
Кнели мясные с пюре	170	9,5	6,6	25,4	198	204
Компот ягодный	180	0.2	0.05	20.41	82.98	375
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2140	47.3	55.94	181.4	1655.98	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Пятница. Неделя 1

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша овсянная на молоке	200	6.4	7.4	29.2	202	8/4
Отварное яйцо	55	6.9	6	0.38	86.35	227
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Масло сливочное / сыр	5 \10	0.02 \ 2.5	4.1 \ 2.7	0.04 \ 0.2	37.5 \ 35.6	3
Какао	150	3.56	3	15.82	100.9	397
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	371
ОБЕД						
Салат из свеклы с яблоком	40	0.63	2.07	7.86	52.6	31
Суп гороховый с гренками	250	6.63	5.17	15.45	135	81
Куриное рагу	160	11	4	11,8	114,3	276
Хлеб ручной работы гречишный / бородинский	35	0.18	14	13.9	62.4	700/701
Компот	180	0.2	0.05	20.41	83	375
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	66.2	609
Желе ягодное	60	1.68	0	84	33.6	657
УЖИН						
Капрезе с моцареллой	100	9.9	19.1	1.8	219	59/97
Строганов с пастой	160	38.4	46	22	566	278/197
Компот	150	0.16	0.04	17.01	69.15	532
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1695	86.3	107.39	267.89	1796.2	

Утверждаю _____Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Понедельник. Неделя 2

ЗАВТРАК	Выход блюда	белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша овсяная на молоке	200	6.4	7.4	29.2	202	8/4
Сырники	85	13.14	8.9	17.54	202.54	231
Масло сливочное \сыр	5 \ 10	0.02 \ 2.5	4.1\ 2.7	0.04 \ 0.2	37.5 \ 35.6	3
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Цикорий	180	2.84	2.41	14.36	91	136
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	1.5	0.5	21	95	368
ОБЕД						
Салат микс с авокадо	100	0.35	0.23	0.75	135	15
Консоме куриный с гренками	200	8.4	6.4	14.8	14.5	109
Бульон куриный	250	5,85	0,98	20,98	116,25	109
Плов с говядиной	150	13,1	6,7	61,2	279	304
Хлеб ручной работы гречишный / бородинский	35	0.18	14	13.9	62.4	3
Компот	180	0.2	0.05	20.41	82.98	375
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	66.2	459
Йогурт	100	3.9	2.8	11.4	80	536
УЖИН						
Салат витаминный микс	60	0.85	3.05	5.19	51.54	41
Куриный брошет с соте из овощей	220	21.71	16.54	15.03	296.01	306/275
Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2095	60.34	62.69	212.51	1813.17	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Вторник. Неделя 2

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша геркулес на молоке	200	6,4	7,4	29,2	202	4/6
яйцо отварное	55	6.9	6	0.39	86.35	227
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Масло сливочное \ сыр	5 \ 10	0.02 \ 2.5	4.1 \2.7	0.04 \ 0.2	37.5 \ 35.6	3
Какао	150	3.56	3	15.83	100.9	397
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	368
ОБЕД						
Салат из томатов	60	0.68	1.91	2.83	47.46	57
Суп пюре из тыквы	200	7,8	3,8	23,6	145	133
Консоме куриный (яйцо перепелиное, крутон, зелень)	250	1.2	3	1.35	10.25	109
Хлеб ручной работы гречишный / бородинский	35	0.18	14	13.9	62.4	700/701
Люля кебаб с пастой	200	35,2	9,1	6,1	301	306
Напиток ягодный	180	0.2	0.05	20.41	82.98	532
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	66.2	609
Ряженка	100	2.9	2.5	4.2	54	401(в)
УЖИН						
Салат свекла с яблоками	100	4.1	5.1	5.2	105	31
Азу из говядины с гречкой и овощами	160	28	6	17	218	276/24
Чай с лимоном	179	10.2	2.6	11.55	41.3	383
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2024	58.58	44.72	132.72	1642.84	

Утверждаю _____Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Среда. Неделя 2

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша гречневая на молоке	200	7.03	6,6	33,6	181	24
Запеканка творожнная с вишей	160	2.9	15.6	40	287	237
масло сливочное/ сыр	5	0.02	4.1	0.04	37.5	3
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Какао	150	2.37	3.8	11.97	109	384
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.3	10.3	46	368(г)
ОБЕД						
Овощная соломка	100	1.1	0.2	3.8	24	15
Лапша куриная по домашнему	200	7	4.4	5.4	141	127
Бульон куриный	250	5,85	0,98	20,98	116,25	109
Строганов из курицы с картофельным пюре	220	21,17	19,4	19	321,3	301
Хлеб ручной работы деревенский	35	0.18	14	13.9	62.4	700/701
Компот	200	0.2	0.1	24.1	98	532
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	102	609
Йогурт	100	3.9	2.8	11.4	80	536
УЖИН						
Салат из черри томатов	80	0.66	3.2	3.6	46.6	59
Котлета из индейки с овощным рагу	200	17,9	22,2	81,4	257,2	304
Напиток каркаде	200	0.6	0	1.2	10	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2255	26.62	48.66	174.97	1300.5	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Четверг. Неделя 2

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша манная	200	6.4	7.4	29.2	202	8\4
Воздушный омлет	85	9,1	15,8	1,4	184	215
Хлеб ручной работы деревенский / бриошь	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Масло сливочное | сыр	5 \10	0.02\ 2.5	4.1\2.7	0.04 \ 0.2	37.5\35.6	3
Какао	150	3.56	3	15.82	100.9	397
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	371
ОБЕД						
Салат греческий	60	0.58	3.68	1.85	42.84	15
Буайбес	200	7.44	3.44	8.68	90	30\2
Консоме из цыпленка (яйцо перепелиное, крутон, зелень)	250	1.2	0	1.35	100.25	109
Паэлья с курицей	150	16,1	2,2,	9,9	124,6	304
Хлеб ручной работы гречишный / бородинский	35	0.18	14	13.9	62.4	700\701
Компот	180	0.2	0.05	20.41	82.98	532
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.2	15.96	66.2	459
Молоко	180	5	4.5	8.4	93.6	400
УЖИН						
Салат афинский	100	1.1	0.2	3.8	24	15
Биточки мясные с картофелем на молоке	180	9.66	19.1	13.1	211	289/319
Напиток ягодный	180	0.2	0.05	2.41	82.98	375
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2105	36.18	56.16	158.98	1463.15	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Пятница. Неделя 2

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша молочная с пастой птитим	200	5.4	5	28.6	181	5/4
Блинчики с вареньем	100	5,7	6,8	26,3	188,3	504
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Масло сливочное \ сыр	5\10	0.02\2.5	4.1\ 2.7	0.04 \ 0.2	37.5 \ 35.6	3
Напиток цикорий	180	2.84	2.41	14.36	91.01	467
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	368(а)
ОБЕД						
Карпаччо из огурцов со сметаной	45	0.36	3.18	1.24	34.92	13/54-20з
Минестроне	200	5,2	4,4	10,8	143	106
Бульон куриный	250	5,85	0,98	20,98	116,25	109
Фрикассе из индейки с булгуром	250	21.08	19.2	13.2	309.5	650/286
Хлеб	35	0.18	14	13.9	62.4	700
Компот	180	0.2	0.05	20.41	83	375
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	66.2	609
Йогурт	100	3.9	2.8	11.4	80	536
УЖИН						
Крудите с йогуртовым соусом	100	3.5	2.8	4.11	173	13
Биточек мясной с гречкой	180	16.63	9.97	35.6	300	286/414
Напиток шиповник	180	0.61	0.25	18.67	79	398
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2155	55.36	60.22	201.55	1723.03	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Понедельник. Неделя 3

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овсяная каша с ягодами	200	6.4	7.4	29.2	202	8/4
Сырник с вареньем	85	14.4	9.2	17.4	201.3	23
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Масло сливочное \ сыр	5 \ 10	0.02 \ 2.5	4.1\2.7	0.04\0.2	37.5 \ 35.6	3
Какао	150	3.56	3	15.83	100.9	397
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.3	10.3	46	368
ОБЕД						
Тар тар из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	13
Консоме куриный с гренками	200	8.4	6.4	14.8	14.5	108
Крем суп из цветной капусты	200	6.8	2	6	64	77
Пилав с курицей	150	15,1	3	16,2	158	304
Хлеб	35	0.18	14	13.9	62.4	700/701
Компот	180	0.18	0.09	21.69	88.2	532
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	66.2	609
Йогурт	100	3.9	2.8	11.4	80	536
УЖИН						
Салат из свежих овощей	100	3.23	6.46	3.23	83.8	15
Котлета рыбная с картофльным пюре	170	28.25	19.8	4	304	339/321
Напиток шиповник	180	0.61	0.25	18.67	79	398
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1965	77.03	78.51	198.11	1666.68	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Вторник. Неделя 3

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша из орзо на молоке	200	6	0,6	35	186	7/4
Омлет	85	9.1	15.8	1.4	184	215
Маслот сливочное \ сыр	5 / 10	0.02/ 2.5	4.1/ 2.7	0.04\ 0.2	37.5/ 35.6	3
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Напиток цикорий	180	2.84	2.41	14.36	91.01	392
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	1.5	0.5	21	95	368(а)
ОБЕД						
Тар тар из томатов	80	0.66	3.2	3.6	46.3	57
Рассольнтк по домашнему	200	3,2	1	18,7	96,4	75
Бульон куриный	250	5,85	0,98	20,98	116,25	109
Люля из говядины с пастой	230	14.59	16.5	36.3	258.4	286/204
Хлеб	35	0.18	14	3.9	62.4	700/701
Компот фруктовый	180	0.18	0.07	15.68	62.5	127
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	66.2	454(а)
Кефир	100	2.8	1	4	40	401
УЖИН						
Греческий салат	45	0.36	3.18	1.24	34.92	74
Фрикассе из индейки с гречкой	250	21.08	19.2	13.2	309.5	650/286
Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	393
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2190	59.67	77.04	190.14	1553.23	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Среда. Неделя 3

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша гречневая на молоке	200	7,2	6,6	33,6	136	24
Оладушки с вареньем	100	7,8	9,2	24,7	211,5	1137
Масло сливочное/ Сыр	5	0.02	4.1	0.04	31.5	3
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Какао на молоке	150	3.56	3	15.82	100.9	397
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	368(г)
ОБЕД						
Листья салата с авокадо	100	1.29	7.4	4.75	90	53
Суп лапша куриная	200	8.2	2.2	3	64	335
Бульон куриный	250	5,85	0,98	20,98	116,25	109
Цыпленок в сливочно томатном соусе с булгуром	170	14,5	12	36,6	342	302
Хлеб	35	0.18	14	13.9	62.4	700/701
Компот фруктовый	180	0.2	0.05	20.41	82.98	532
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	66.2	609
Йогурт	100	3.9	2.8	11.4	80	536
УЖИН						
Салат огурцы с сельдереем	90	0.8	7.4	3.2	73.2	54
Гуляш из говядины с рисом	170	12.4	10	16.7	200	278/319
Напиток каркаде	100	0.3	0	0.6	5	298
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2005	31.51	63.51	129.88	1454.18	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Четверг. Неделя 3

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша рисовая на молоке	200	6	5,8	43,8	248	4/4
Яйцо отварное	55	6.9	6	0.38	86.35	227
Масло сливочное \ сыр	5 \ 10	0.02\2.5	4.1\2.7	0.04.0.2	37.5\ 35.6	3
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Напиток цикорий	180	2.84	2.41	14.36	91.01	392
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	371
ОБЕД						
Листья салата с лимонной заправкой	100	1.29	7.4	4.75	90	17
Зуппо де пеши	200	6	2	8	70	30/2
Бульон куриный (яйцо перепелиное, крутон, зелень)	250	5,85	0,98	20,98	116,25	108/115
Брошет из курицы с картофелем	150	18.6	13.9	33	338	282/204
Хлеб	35	0.18	14	13.9	62.4	700/7001
Напиток ягодный	180	0.2	0.05	20.41	82.3	375
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	66.2	459
Молоко	180	5.04	4.5	8.4	93.6	400
УЖИН						
Крудите с йогуртовым соусом	100	3.5	2.8	4.11	173	71
Биточки из индейки с соте из овощей	170	65,3	13,1	42,7	391	306
Компот фруктовый	180	0.2	0.5	20.41	82.98	532
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2135	51.41	54.12	0	1994.84	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Пятница. Неделя 3

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша манная	200	5,4	5	21,6	178	5/4
Запеканка творожная	85	11,4	7,83	11,15	160,5	237
Масло сливочное \ сыр	5\10	0.02 \2.5	4.1\ 2.7	0.04\ 0.2	37.5\ 35.6	3
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Какао	150	3.56	3	15.82	100.9	397
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	368
ОБЕД						
Капрезе из томатов с моцареллой	100	9	10	3.23	140	59/97
Суп фасолевый с фрикадельками	200	5	8	4	106	32/2
Бульон куриный	200	5,85	0,98	20,98	116,25	109
Котлета с пастой	200	22.6	12.4	21.6	288	272321
Хлеб	35	0.18	14	13.9	62.4	700/701
Компот фруктовый	180	0.2	0.05	20.41	82.98	532
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	66.2	609
Йогурт	100	3.9	2.8	11.4	80	536
УЖИН						
Салат из свежих овощей	60	0.8	0.06	1	17	15
Шницель куриный с припущенными овощами	130	18.3	1.8	5.31	119	794/438
Напиток шиповник	100	0.2	0	15.5	60	398
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1895	64.4	57.67	152.23	1420.48	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Понедельник. Неделя 4

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша манная	200	5.4	5	28.6	244	5/4
Яйцо отварное	55	6.9	6	0.39	86.35	227
Масло сливочное \ сыр	5 \10	0.02\ 2.5	4.1\ 2.7	0.04\ 0.2	37.5 \35.6	3
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Напиток какао	180	2.84	2.41	14.36	91.01	392
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	368(г)
ОБЕД						
Весенний салат	60	0.58	3.68	1.85	42.84	74
Лакман с курицей	200	13,8	13,6	19,7	262,1	82
Бульон куриный	250	5,85	0,98	20,98	116,25	109
Котлета рубленная с пастой	180	21.71	16.54	15.03	296.1	306/321
Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	393
Хлеб	35	0.18	14	13.9	62.4	700/701
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	66.2	609
Йогурт	100	3.9	2.8	11.4	80	536
Салат из свеклы	100	2.3	4.4	10.5	89	15
Индейка с отварным картофелем	150	10,1	15,9	3,6	152	286/205
Компот из фруктов	180	0.2	0.05	20.41	82.98	532
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2045	44.79	55.46	166.7	1453.88	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Вторник. Неделя 4

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша из ванильного кус куса	200	6	0,6	35	186	93
Сырник со сметаной и вареньем	90	11.06	8.1	27.3	224.6	231
Масло сливочное \ сыр	5 \ 10	0.02 \ 2.5	4.1 \ 2.7	0.04 \0.7	37.5 \35.6	3
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Чай с сахаром	180	3.67	3.19	15.82	106.9	397
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	368(а)
ОБЕД						
Карпаччо из свежих огурцов	100	1	4	3,2	52	13
Уха по кубански	с	6,8	2,2	11	86	52
Бульон куриный	250	5,85	0,98	20,98	116,25	109
Гуляш из курицы с рисом	250	16,1	2,2	9,9	364	304
Хлеб	35	0.18	14	3.9	62.4	700/701
Компот фруктовый	180	0.2	0.05	20.41	82.98	532
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.95	66.2	454(а)
Кефир	100	2.8	1	4	40	401
УЖИН						
Свекольный салат	40	0.63	2.07	7.86	52.6	31
Биточки мясные с овощным рататуем	200	15,8	12,6	16,7	231,8	289/342
Компот	180	0.2	0.05	20.41	82.92	375
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1960	26.4	33.02	185.75	1526.6	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Среда. Неделя 4

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша овсяная	200	6,4	7,4	20,2	202	4/6
Омлет воздушный	85	9.1	15.8	1.4	184	215
Масло сливочное \ сыр	5 \10	0.02 \ 2.5	4.1\ 2.7	0.0.4 \ 0.2	37.7\ 35.6	3
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Напиток цикорий	180	2.84	2.41	14.36	91	392
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	368(г)
ОБЕД						
Томаты и стебель сельдерея	100	1.16	4.8	2.87	53	57
Бульон куриный	250	5,85	0,98	20,98	116,25	109
Крем суп овощной	250	5.87	11.53	17.07	195.5	106
Котлета из индейки с булгуром	200	36	12	18	310	282/438
Хлеб	35	0.18	14	13.9	62.4	700/701
Компот ягодный	180	0.2	0.05	20.41	82.98	375
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	66.2	609
Йогурт	100	3.9	2.8	11.4	80	536
УЖИН						
Тар тар из огурцов со сметаной	60	0.46	3.65	1.43	40.38	13
Филе куриное с рисом	260	12.75	16.52	19.67	277.31	304
Напиток ягодный	180	0.2	0.05	20.41	82.98	375
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2235	73.32	84.17	180.98	1847.75	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Четверг. Неделя 4

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша рисовая	200	6	5.8	43.8	248	7/4
Запеканка с бананом	65	11.4	7.83	11.15	160.5	237
Масло сливочное \сыр	5\10	0.02\0.25	4.1\ 2.7	0.004 \ 0.2	37.5 \ 35.6	3
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Чай с лимоном	180	0	0	4.4	18	393
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.3	10.3	46	371
ОБЕД						
Салат греческий	60	0.58	3.68	1.85	42.84	74
Суп куриный	200	12.6	11	1.9	180	82
Бульон куриный	200	5,85	0,98	20,98	116,25	109
Строгонов с гречкой	200	9.3	9.67	35.09	262.08	842/315
Хлеб	35	0.18	14	13.9	62.4	700/701
Компот фруктовый	180	0.2	0.05	20.41	82.98	532
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	66.2	459
Молоко	180	5.04	4.5	8.4	93.6	400
УЖИН						
Салат овощной с авокадо	100	1.29	7.4	4.75	90	15
Голубцы ленивые	160	14.11	9.04	20.26	219.01	298
Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2095	61.97	73.68	225.14	1726.61	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.

La Berëzka Academy

Пятница. Неделя 4

ЗАВТРАК	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша гречневая на молоке	200	6	58	43.8	248	2/4
Блинчики с вареньем	100	1.47	0.95	5.77	36.04	550
Масло сливочное \ сыр	5\ 10	0.02\ 2.5	4.1 \ 2.7	0.04\ 0.2	37.5 \ 35.6	3
Хлеб	35	0.1	0.14	14.3	76	3
Напиток цикорий	180	2.83	2.41	14.36	91.01	393
ПЕРЕКУС						
Свежий сезонный фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	368
ОБЕД						
Капрезе с моцареллой	100	9.9	19.1	1.8	219	59/97
Крем суп с курицей и брокколи	200	12.6	11	1.9	180	339
Консоме куриный (крутон, зелень)	200	1.2	0	1.35	10.25	109
Строганов из индейки с пастой	200	22.6	12.4	21.6	288	286/414/137
Хлеб	35	0.18	14	3.9	62.4	700/701
Напиток ягодный	189	0.2	0.05	20.41	82.98	375
ПЕРЕКУС						
Выпечка	20	0.16	0.02	15.96	66.2	609
Пюре фруктовое	90	0	0	14	60	428
УЖИН						
Салат витаминный	100	1.29	7.4	4.75	90	7
Рыба на пару с овощным рагу	200	12.82	5.67	24.91	199.65	426/318
Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	393
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2149	71.87	131.56	208.81	1794.53	

Утверждаю _____ Некрасова Р. А.