14.12.2021

неделя: 1	день2: вторник						
	Завтрак						
71	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	47,9	0,8	0,1	2,8	15
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	80/40	39,26	9,90	8,50	9,90	163,00
305	Рис отварной с овощами	150	7,45	4,80	4,50	30,80	183,00
376	Чай с сахаром	200	2,34	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
		570,00	**99,80**	**17,65**	**13,80**	**72,30**	**490,00**
							20,85%
	Второй завтрак						
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Йогурт	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Печенье	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого второй завтрак:	**1030,00**	**170,20**	**8,60**	**6,80**	**60,60**	**349,00**
							14,85%
	Обед						
71	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	47,9	0,8	0,1	2,8	15
131	Кукуруза консервированная	60	7,71	1,20		6,60	30,00
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/5	8,71	2,48	4,48	12,4	76,8
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	80/30	17,31	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,93	8,20	6,30	38,70	245,00
592	Сок фруктовый	200	5,14	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб ржаной	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		855,00	**99,80**	**28,88**	**24,72**	**116,16**	**788,00**
	Полдник						
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Йогурт	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Печенье	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого второй завтрак:	**1030,00**	**170,20**	**8,60**	**6,80**	**60,60**	**349,00**
	Итого за день	**3485,00**		**63,73**	**52,12**	**309,66**	**1976,00**
							84,09%