15.12.2021

неделя: 1	день3: среда						
	Завтрак						
71	Овощная нарезка (помидор свежий)	100	47,9	0,8	0,1	2,8	15
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	80/40	36,69	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароны отварные	150	7,94	5,50	4,80	38,30	191,00
686	Чай с сахаром лимоном	200	4,42	0,2	0	10,2	41
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
		570,00	**99,80**	**20,21**	**16,52**	**78,50**	**515,00**
							21,91%
	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						
373	Бифштекс рубленный	70	47,9	13,8	11,1	11,1	146
43	Салат из белокочанной капусты	60	4,17	0,96	3,06	4,14	48
102	Суп гороховый	200	10,17	5,12	3,60	17,40	112,80
259	Жаркое по-домашнему с мясом	240	29,69	14,77	13,55	29,61	390,04
699	Напиток апельсиновый	200	4,77	0,2		25,7	104
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
		830,00	**99,80**	**40,45**	**33,21**	**113,05**	**949,04**
	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	**3460,00**		**77,86**	**63,33**	**312,75**	**2162,04**
							92,00%