16.12 2021

неделя: 1	день4: четверг						
	Завтрак						
373	Бифштекс рубленный	70	47,9	13,8	11,1	11,1	146
320	Запеканка из творога	150	18,83	18,00	13,60	34,20	206,00
ПР	Молоко сгущёное	20	5,5	1,30	1,40	10,20	59,60
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
382	Какао с молоком	200	8,27	2,9	2,5	24,8	134
	Фрукт сезонный	150	16,45	0,6	0,6	14,7	70,50
		620,00	**99,80**	**38,55**	**29,80**	**108,80**	**685,10**
							29,15%
	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
70-71	Овощи по сезону(огурец консервированный)	60	5,54	0,85	3,6	4,9	55,68
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200/5	10,33	2,4	4,64	23,76	106,4
265	Плов из курицы	240	26,51	17,49	15,07	40,60	391,60
276	Кисель фруктовый	200	6,42	0,1		27,9	111
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
		835,00	**99,80**	**40,24**	**36,31**	**133,36**	**958,88**
	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	**3515,00**		**95,99**	**79,71**	**363,36**	**2341,98**
							99,66%