17.12.2024.

неделя: 1	день5: пятница						
	Завтрак						
373	Бифштекс рубленный	70	47,9	13,8	11,1	11,1	146
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	16,93	4,2	7,6	30,2	206,4
15	Сыр порционный	15	11,03	3,45	4,45	0	54,5
14	Масло сливочное/порциями/	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72
209	Яйцо варёное	40	8	5,1	4,6	0,3	63
580	Чай с сахаром молоком	200	5,09	1,7	1,3	17,4	88
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
		570,00	**99,80**	**30,30**	**36,85**	**72,93**	**692,62**
							29,47%
	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
88	Винегрет овощной	60	6,93	0,84	6,06	3,96	73,8
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	10	3,12	2,24	16	96,8
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	110	11,03	9,90	8,50	9,90	163,00
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	8	3,1	5,4	20,3	141
631	Компот из свежих яблок	200	8	0,2	0,2	27,9	115
ПР	Хлеб ржаной	30	5,09	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,85	3,2	1,4	13,1	82,2
		850,00	**99,80**	**36,56**	**35,40**	**114,26**	**883,80**
	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	**3480,00**		**84,06**	**85,85**	**308,39**	**2274,42**
							96,78%