

неделя: 1

день 1: понедельник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
Завтрак						
"Вафельные палочки" в инд.уп.	40	17,64	1,7	10,48	24,36	214,1
Плов из курицы	240	57,24	17,49	22,07	40,6	391,6
Зеленый горошек	30	7,51	0,02		8,2	8
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами	30	5,30	2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	540	90,00	22,81	33,35	106,76	768,7

день 2: вторник

Завтрак						
Каша молочная "Дружба" с маслом слив.	230/5	38,39	10,6	18	25	265,00
Масло сливочное	10	15,94	0,1	7,2	0,09	65,72
Сыр "Российский"	15	11,88	2,32	2,95	0	47
Яйцо отварное	1/40	14,4	5,1	4,6	0,3	63
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами	40	7,08	2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	540	90,00	21,72	33,55	58,99	595,72

день 3: среда

Завтрак						
Яблоко свежее	120	15,55	0,6	0,4	9,7	47
Сыр "Российский"	15	11,88	2,32	2,95	0	47
Омлет натуральный	150	50,9	13,24	15,07	2,3	324,39
Масло сливочное	10	15,94	0,1	7,2	0,09	65,72
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами	30	5,30	2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	525	90,00	19,86	26,42	45,69	639,11

день 4: четверг

Завтрак						
Томат свежий	60	11,10	0,66	0,12	1,14	13,20
Котлета куриная с соусом красным основ.	80/40	54,66	11,76	11,02	13,40	199,00
Макаронные изделия отварные	150	12,59	2,26	0,87	38,30	191,00
Чай с сахаром, лимоном	200	6,35	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами	30	5,30	2,6	0,8	13,8	69
Итого за завтрак	560	90,00	18,28	13,01	86,44	558,20

день 5: пятница

Завтрак						
Яблоко свежее	120	15,55	0,6	0,4	9,7	47
Каша молочная рисовая с маслом слив.	230/10	37,24	10,8	18,3	15,6	265,00
Масло сливочное	10	15,94	0,1	7,2	0,09	65,72
Батон Богатырский с микронутриентами	40	7,08	1,95	0,6	13,8	69
Сыр "Российский"	10	11,88	2,32	2,95	0	47
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак	620	90,00	16,77	29,65	58,99	579,72

неделя: 2

день 6: понедельник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Огурец свежий	60	12,45	0,42	0,06	1,14	7,2
Биточки мясные с соусом красным основным	80/40	55,85	9,6	11,74	10,76	187
Каша гречневая рассыпчатая	150	14,09	8,69	6,3	39,4	245
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами.	30	5,30	2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	560	90,00	22,31	18,9	84,9	594,2

день 7: вторник

Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200 / 5	37,24	4,2	7,6	30,2	206,40
Масло сливочное	10	15,94	0,1	7,2	0,09	65,72
Яйцо отварное	1/40	14,4	5,1	4,6	0,3	63
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами.	45	7,95	2,6	0,6	13,8	69
Печенье сдобное	40	12,16	3,6	2,1	32	180
Итого за завтрак	540	90,00	16,6	22,3	96,19	670,12

день 8: среда

Завтрак						
Запеканка творожная с повидлом	150/30	58,37	15,5	18,52	44,75	372
Морковь тушенная с сахаром	70	4,94	0,7	3,5	11,2	80,5
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами.	50	8,83	4,3	1	23	115
Яблоко свежее	120	15,55	0,6	0,4	9,7	47
Итого за завтрак	620	90,00	22,1	23,62	108,45	700,5

день 9: четверг

Завтрак						
Пряник фестивальнй	40	11,97	2,56	1,80	29,90	130,00
Тефтели куриные с соусом кр.основным	110	53,94	10,60	16,50	9,20	198,00
Гороховое пюре	150	14,70	9,60	2,80	29,60	227,00
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами.	40	7,08	2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	540	90,00	26,36	21,9	102,3	710

день 10: пятница

Завтрак						
Кукуруза консервированная	40	14,63	1,50	0,80	7,90	45,00
Курица тушенная в сметанном соусе	110	53,39	14,20	16,70	15,30	215,00
Макаронные изделия отварные	150	12,59	2,26	2,80	38,30	191,00
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами.	40	7,08	1,95	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	540	90,00	20,91	21,10	95,10	606,00