

| неделя: 2 | | день10: пятница | | | | | |
|---|--|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 173 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | 200/5 | 28,22 | 6,7 | 7,9 | 41,7 | 224 |
| 14 | Масло сливочное/порциями/ | 10 | 11 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 8,22 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 2,85 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| | Фрукт сезонный | 100 | 15,61 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| | Итого завтрак: | 545,00 | 65,90 | 12,05 | 18,60 | 90,23 | 539,72 |
| ПР | Кондитерские изделия в ассортименте | 25 | 19,13 | 1,6 | 2,5 | 18,6 | 104,30 |
| ПР | Сок 0,2 тетра пак | 200,00 | 24,10 | 1,00 | 0,20 | 22,60 | 72,00 |
| | Итого завтрак: | 770,00 | 109,13 | 14,65 | 21,30 | 131,43 | 716,02 |
| | | | | | | | 30,47% |
| Обед | | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты и свеклы | 60 | 6,86 | 0,72 | 4,17 | 5,77 | 62,1 |
| 108 | Суп картофельный с клёцками на курином бульоне | 200 | 10,56 | 1,6 | 2,4 | 16,6 | 74,64 |
| 412 | Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе | 90/40 | 23,2 | 7,9 | 13,1 | 14,3 | 144 |
| 198 | Гороховое пюре | 150 | 11,62 | 9,60 | 0,80 | 29,60 | 227,00 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 10 | 0,2 | | 25,7 | 104 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | Итого обед: | 800,00 | 65,90 | 25,62 | 22,37 | 117,07 | 759,94 |
| ПР | Кондитерские изделия в ассортименте | 25 | 19,13 | 1,6 | 2,5 | 18,6 | 104,30 |
| ПР | Сок 0,2 тетра пак | 200,00 | 24,10 | 1,00 | 0,20 | 22,60 | 72,00 |
| | Итого завтрак: | 1025,00 | 109,13 | 28,22 | 25,07 | 158,27 | 936,24 |
| | | | | | | | 39,84% |
| | Итого за день | 1795,00 | | 42,87 | 46,37 | 289,70 | 1652,26 |
| | | | | | | | 70,31% |
| Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней | | | | | | | |
| Завтрак | | 745 | | 20,56 | 22,76 | 119,89 | 733,67 |
| <i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i> | | | | | | | 31% |
| Обед | | 1011 | | 29,67 | 28,02 | 153,12 | 963,30 |
| <i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i> | | | | | | | 41% |
| Средняя всего за день | | 1756 | | 50,22 | 50,78 | 273,00 | 1696,97 |
| <i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i> | | | | 65% | 64% | 81% | 72% |