

День 3

Сезон:осенне-зимний

TK№10	Плов из птицы (куриное филе)	200/50	61,00	13,10	11,30	43,20	443,00
TK№26	Икра кабачковая	80	21,40	1,48	6,32	7,23	91,37
Качест удост	хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
TK№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:			95,00	18,56	18,90	82,25	
Итого:							690,79

День 4

Сезон:осенне-зимний

TK№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	200/16	42,10	8,60	10,56	15,25	285,80
TK№1	блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
удост. качества	хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
TK№29	Кофейный напиток с молоком	200	19,20	2,85	2,41	14,38	91,00
Итого БЖУ:			95,00	18,13	19,25	83,75	
Итого:							695,32

День 5

Сезон:осенне-зимний

TK№3	Котлета домашняя п/ф	100	45,60	5,87	9,02	9,23	235,00
TK№7	Макаронны отварные	180	11,20	5,30	5,50	32,70	202,00
TK№20	соус основной красный	80	26,90	3,30	2,70	8,90	73,10
Качест удост	Хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
TK№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	4,30	0,10	0,00	6,80	28,80
Итого БЖУ:			95,00	18,25	18,50	82,75	
Итого							667,42

День 6

Сезон:осенне-зимний

ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	200/20	55,70	11,72	12,82	21,58	370,00
ТТК№1	блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
Качест удост	хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:			95,00	18,70	19,10	82,40	
Итого:							716,42

День 7

Сезон:осенне-зимний

ТК№4	Каша молочная с масл.сл.(манная)	200/20	42,10	4,80	8,20	16,08	228,21
ТТК№1	блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
удост качества	хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	19,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:			95,00	16,08	18,88	82,70	
Итого:							653,93

День 8

Сезон:осенне-зимний

ТТК№4	Тфтеля по домашнему	100	42,10	2,97	7,62	6,03	290,00
ТК№8	Гречка отварная рассыпчатая	180	22,00	8,20	6,90	35,90	238,90
ТК№20	соус основной красный	60	19,60	3,30	2,70	8,90	73,10
Качест удост	хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№17	Чай-каркаде с сахаром	200/15	4,30	0,10	0,00	6,80	28,80
Итого БЖУ:			95,00	18,25	18,50	82,75	
Итого:							759,32

День 9

Сезон:осенне-зимний

ТК№12	Печень по-строгановски	75/55	62,00	7,44	5,30	8,85	200,50
-------	------------------------	-------	-------	------	------	------	--------

ТК№7	Макаронны отварные	180	11,20	5,30	5,50	32,70	202,00
ТК№26	Икра кабачковая	60	11,80	1,48	6,32	7,23	91,37
уд. качества	хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№15	чай с сахаром	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:			18,10	18,40	80,40		
Итого:			95,00				649,19

День 10

Сезон:осенне-зимний

ТК№5	Каша молочная с маслом сл.(пшениная)	200/22	42,10	8,30	9,41	7,33	288,00
ТТК№1	Блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№29	Кофейный напиток с молоком	200	19,20	2,85	2,41	14,38	91,00
Итого БЖУ:			17,83	18,10	75,83		
Итого			95,00				697,52

День 11

Сезон:осенне-зимний

ТК№10	Плов из птицы (куриное филе)	200/50	61,00	13,10	14,30	43,20	443,00
уд. качества	огурец соленый	60	21,40	1,08	3,04	1,04	26,80
Качест удост	Хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:			18,16	18,62	76,06		
Итого			95,00				626,22

День 12

Сезон:осенне-зимний

ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	200/20	55,70	11,72	12,82	21,58	370,00
ТТК№1	Блин с пачинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
удост качества	хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90

