

	День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
	1 день	Молочный коктейл		200	5,2	6	18
		Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8
		Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91
		Итого		360	10,61	8,32	54,71
	2 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2
		Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14
		Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91
		Бананы	338	100	1,5	0,5	21
		Итого		430	17,48	11,41	80,25
	3 день	Молочный коктейл		200	5,2	6	18
		Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8
		Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91
		Итого		360	10,61	8,32	54,71
	4 день	Молочный коктейл		200	5,2	6	18
		Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8
		Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91
		Итого		360	10,61	8,32	54,71
	5 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2
		Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14
		Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91
		Бананы	338	100	1,5	0,5	21
		Итого		330	15,98	10,91	59,25
	6 день	Молочный коктейл		200	5,2	6	18
		Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8
		Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91
		Итого		360	10,61	8,32	54,71
	7 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2
		Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14
		Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91
		Бананы	338	100	1,5	0,5	21
		Итого		330	15,98	10,91	59,25
	8 день	Молочный коктейл		200	5,2	6	18
		Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8
		Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91
		Итого		360	10,61	8,32	54,71
	9 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2
		Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14
		Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91
		Бананы	338	100	1,5	0,5	21
		Итого		430	17,48	11,41	80,25
	10 день	Молочный коктейл		200	5,2	6	18
		Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8
		Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91
		Итого		360	10,61	8,32	54,71
	11 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2
		Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14
		Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91
		Бананы	338	100	1,5	0,5	21
		Итого		330	15,98	10,91	59,25
		Молочный коктейл		200	5,2	6	18

	12 день	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8
		Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91
		Итого		360	10,61	8,32	54,71

ЭЦ,ккал	Стоимость	Стоимость
	1 порция	100 порций
146,8	38,58	3858
44,4	15,12	1512
145	11,89	1189
336,2	65,59	6559
61,5	2,87	287
193	37,01	3701
145	11,89	1189
94,5	13,82	1382
494	65,59	5177
146,8	38,58	3858
44,4	15,12	1512
145	11,89	1189
336,2	65,59	6559
146,8	38,58	3858
44,4	15,12	1512
145	11,89	1189
336,2	65,59	6559
61,5	2,87	287
193	37,01	3701
145	11,89	1189
94,5	13,82	
399,5	65,59	5177
146,8	38,58	3858
44,4	15,12	1512
145	11,89	1189
336,2	65,59	6559
61,5	2,87	287
193	37,01	3701
145	11,89	1189
94,5	13,82	1382
399,5	65,59	5177
146,8	38,58	3858
44,4	15,12	1512
145	11,89	1189
336,2	65,59	6559
61,5	2,87	287
193	37,01	3701
145	11,89	1189
94,5	13,82	1382
494	65,59	5177
146,8	38,58	3858
44,4	15,12	1512
145	11,89	1189
336,2	65,59	6559
61,5	2,87	287
193	37,01	3701
145	11,89	1189
94,5	13,82	
399,5	65,59	5177
146,8	38,58	3858

44,4	15,12	1512
145	11,89	1189
336,2	65,59	6559