|  |
| --- |
| **3 ДЕНЬ (Среда)** |
| **завтрак** |
| 170/2014 | каша ячневая рассыпчатая молочная | 180/4 | 8,37 | 7,11 | 41,13 | 265,5 | 149,05 | 40,15 | 1,14 | 0,17 | 0,16 | 0,46 |
| 268/2014 | чай с лимоном и сахаром | 180 | 0,12 | 0,04 | 5,64 | 22,8 | 2,36 | 0,66 | 0,07 | 0 | 0 | 1,01 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| 47/2008 | масло сливочное | 5 | 0,07 | 3,63 | 0,05 | 33,05 | 1,2 | 0,15 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **11,60** | **11,14** | **66,70** | **411,75** | **163,01** | **54,96** | **1,86** | **0,23** | **0,19** | **1,47** |
| **итого завтрак в %** |  | **86** | **74** | **102** | **92** | **72** | **110** | **74** | **102** | **76** | **12** |
| **второй завтрак** |
|  | фруктовый сок | 180 | 1 | 0 | 23 | 99 | 36 | 18 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| **обед** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 60/2014 | суп картофельный с бобовыми и гренками | 180/12 | 5,49 | 3,15 | 21,42 | 137,7 | 22,86 | 27,59 | 1,6 | 0,15 | 0,05 | 3,36 |
| 214/2014 | запеканка из творога со сгущенным молоком | 130/17 | 27,5 | 19,8 | 35,1 | 431 | 274,41 | 40,37 | 0,94 | 0,08 | 0,42 | 0,55 |
| 277/2014 | компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 6,03 | 3,13 | 0,8 | 0,01 | 0,01 | 1,6 |
|   | хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 107,5 | 15 | 23 | 1,15 | 0,08 | 0,05 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за обед** |  | **36,59** | **23,65** | **96,92** | **744,20** | **318,30** | **94,09** | **4,49** | **0,32** | **0,53** | **5,51** |
| **итого обед в %** |  | **194** | **113** | **106** | **118** | **101** | **134** | **128** | **102** | **151** | **31** |
| **полдник** |
| 200/2014  | Биточки манные с повидлом | 180/18 | 7,6 | 7,7 | 55,5 | 322 | 66,82 | 17,92 | 1,01 | 0,08 | 0,11 | 0,84 |
|   | кофейный напиток на молоке | 180 | 2,52 | 2,52 | 13,2 | 84 | 127,03 | 14,62 | 0,13 | 0,04 | 0,14 | 0,62 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| **итого за полдник** |  | **10,76** | **10,68** | **82,58** | **461,40** | **184,23** | **51,49** | **1,68** | **0,14** | **0,28** | **1,46** |
| **итого за полдник в %** |  | **133** | **119** | **211** | **171** | **136** | **172** | **112** | **104** | **187** | **19** |
| **итого за 3 день**  | **59,85** | **45,47** | **269,10** | **1716,35** | **701,54** | **218,54** | **8,43** | **0,69** | **1,10** | **15,64** |
| **итого за 3 день в %** | **148** | **101** | **137** | **127** | **104** | **146** | **112** | **102** | **147** | **42** |