|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11.11.2022** | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 185/2014 | каша овсяная молочная жидкая | 200/5 | 7,73 | 9,6 | 32,4 | 246,67 | 143,13 | 57,51 | 1,64 | 0,2 | 0,19 | 0,52 |
| 270/2014 | 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 | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | 10,5 | 0,48 | 0,05 | 0,02 | 0 |
| 46/2008 | сыр | 5 | 1,17 | 1,5 | 0 | 18,55 | 50 | 2,35 | 0,03 | 0 | 0,015 | 0,08 |
|  | яблоко | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 16 | 9 | 2,2 | 0 | 0 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за завтрак** | |  | **14,10** | **13,89** | **71,81** | **463,02** | **343,96** | **93,98** | **4,48** | **0,29** | **0,37** | **11,22** |
| **итого завтрак в %** | |  | **104** | **93** | **110** | **103** | **153** | **188** | **179** | **129** | **146** | **90** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | |
| 5/2014 | салат из белокачанной капусты | 60 | 1,35 | 2,7 | 6,15 | 54 | 35,3 | 12,32 | 0,45 | 0,02 | 0,03 | 12,99 |
| 64/2014 | суп из овощей | 200 | 1,5 | 3,4 | 8,6 | 72 | 17,54 | 16,4 | 0,61 | 0,06 | 0,04 | 6,82 |
| 138/2014 | картофель тушеный | 150 | 3,3 | 4,9 | 14,1 | 113 | 76,95 | 29,5 | 1,13 | 0,05 | 0,06 | 24,7 |
| 80/2014 | котлеты рыбные | 80 | 12,96 | 9,12 | 11,04 | 179,2 | 37,28 | 23,31 | 0,85 | 0,14 | 0,11 | 37,28 |
| 285/2014 | кисель из яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,6 | 109 | 8,48 | 2,66 | 0,7 | 0,01 | 0,01 | 1,36 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 12 | 18,4 | 0,92 | 0,06 | 0,04 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за обед** | |  | **21,93** | **20,70** | **86,05** | **613,20** | **187,55** | **102,59** | **4,66** | **0,34** | **0,29** | **83,15** |
| **итого обед в %** | |  | **116** | **99** | **94** | **97** | **60** | **147** | **133** | **108** | **83** | **475** |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | снежок | 200 | 5,2 | 5 | 22 | 154 | 240 | 28 | 0,2 | 0,06 | 0,34 | 1,4 |
|  | печенье овсяное | 20 | 1,16 | 3,16 | 13,12 | 88,2 | 11,2 | 13,6 | 0,92 | 0,11 | 0,09 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за полдник** | |  | **6,36** | **8,16** | **35,12** | **242,20** | **251,20** | **41,60** | **1,12** | **0,17** | **0,43** | **1,40** |
| **итого за полдник в %** | |  | **79** | **91** | **90** | **90** | **186** | **139** | **75** | **126** | **287** | **19** |
| **итого за 3 день** | | | **42,39** | **42,75** | **192,98** | **1318,42** | **782,71** | **238,17** | **10,26** | **0,80** | **1,09** | **95,77** |
| **итого за 3 день в %** | | | **105** | **95** | **99** | **98** | **116** | **159** | **137** | **119** | **145** | **255** |