|  |
| --- |
| **14.11.2022**  |
| **завтрак** |
| 211/2014 | омлет с морковью (вареный на пару) | 150/5 | 11,2 | 16,9 | 4,6 | 215 | 98,97 | 25,53 | 1,98 | 0,07 | 0,36 | 0,41 |
| 272/2014 | какао с молоком | 200 | 3,2 | 3,07 | 13,6 | 92 | 108,12 | 19,57 | 0,49 | 0,03 | 0,12 | 0,52 |
|   | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | 10,5 | 0,48 | 0,05 | 0,02 | 0 |
|   | сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 10 | 24 | 0,4 | 0 | 0,1 | 12 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **17,28** | **20,24** | **66,11** | **510,80** | **224,89** | **79,60** | **3,35** | **0,15** | **0,60** | **12,93** |
| **итого завтрак в %** |  | **128** | **135** | **101** | **114** | **100** | **159** | **134** | **67** | **240** | **103** |
| **обед** |
| 32/2014 | салат из свеклы с яблоками и огурцами | 50 | 0,5 | 2,25 | 3,38 | 35 | 13,74 | 7,34 | 0,59 | 0,01 | 0,01 | 2,13 |
| 58/2014 | суп картофельный с крупой | 200 | 2,1 | 2,1 | 15,5 | 90 | 12,64 | 19,21 | 0,73 | 0,07 | 0,05 | 5,6 |
| 139/2014 | капуста тушеная | 150 | 3,3 | 4,9 | 14,1 | 113 | 76,95 | 29,5 | 1,13 | 0,05 | 0,06 | 24,7 |
| 102/2014 | тефтели из говядины с рисом | 70/30 | 7,98 | 11,06 | 8,96 | 168 | 9,98 | 14,94 | 0,64 | 0,03 | 0,04 | 0,35 |
| 276/2014 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0,05 | 27,5 | 110 | 28,69 | 18,27 | 0,61 | 0,01 | 0,03 | 0,32 |
|   | хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 107,5 | 15 | 23 | 1,15 | 0,08 | 0,05 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за обед** |  | **18,28** | **20,96** | **92,64** | **623,50** | **157,00** | **112,26** | **4,85** | **0,25** | **0,24** | **33,10** |
| **итого обед в %** |  | **97** | **100** | **101** | **99** | **50** | **160** | **139** | **79** | **69** | **189** |
| **полдник** |
| 73/2014 | суп молочный с крупой рисовой | 200 | 3,5 | 4,1 | 14,5 | 109 | 106,68 | 17,4 | 0,2 | 0,04 | 0,13 | 0,52 |
| 266/2014 | чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,03 | 6,13 | 24 | 0,17 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | 10,5 | 0,48 | 0,05 | 0,02 | 0 |
| **итого за полдник** |  | **5,91** | **4,40** | **35,54** | **200,80** | **114,65** | **27,90** | **0,69** | **0,09** | **0,15** | **0,52** |
| **итого за полдник в %** |  | **73** | **49** | **91** | **74** | **85** | **93** | **46** | **67** | **100** | **7** |
| **итого за 4 день**  | **41,47** | **45,60** | **194,29** | **1335,10** | **496,54** | **219,76** | **8,89** | **0,49** | **0,99** | **46,55** |
| **итого за 4 день в %** | **102** | **101** | **99** | **99** | **74** | **147** | **119** | **73** | **132** | **124** |