|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **29.01.2024** | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 183/2014 | каша манная молочная жидкая | 180/5 | 4,56 | 7,08 | 21,12 | 165,6 | 114,54 | 15,69 | 0,29 | 0,05 | 0,14 | 0,5 |
| 293/2012 | кисель из свежих ягод | 180 | 0,18 | 0,09 | 19,26 | 77,4 | 10,34 | 6,7 | 0,32 | 0,01 | 0,01 | 43,2 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| 46/2008 | сыр | 5 | 1,17 | 1,5 | 0 | 18,55 | 50 | 2,35 | 0,03 | 0 | 0,015 | 0,08 |
| **итого за завтрак** | |  | **8,95** | **9,03** | **60,26** | **351,95** | **185,28** | **38,74** | **1,28** | **0,12** | **0,20** | **43,78** |
| **итого завтрак в %** | |  | **66** | **60** | **92** | **78** | **82** | **77** | **51** | **53** | **78** | **350** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | |
| 24/2014 | салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,75 | 4,35 | 4,8 | 63 | 20,64 | 11,21 | 0,72 | 0,02 | 0,02 | 1,13 |
| 64/2014 | суп из овощей | 180 | 1,35 | 3,06 | 7,74 | 64,8 | 15,79 | 14,76 | 0,55 | 0,05 | 0,04 | 6,14 |
| 168/2014 | каша рассыпчатая рисовая | 150/4 | 3,7 | 3,6 | 37,6 | 201 | 55,3 | 60,4 | 1,21 | 0,07 | 0,06 | 8,48 |
| 93/2014 | котлеты, биточки, шницели 1 вариант | 70/7 | 11 | 15,2 | 10,9 | 225 | 29,19 | 22,1 | 1,03 | 0,05 | 0,1 | 0,07 |
| 267/2014 | чай с молоком и сахаром | 180 | 1,32 | 1,32 | 7,44 | 45,6 | 47,53 | 5,46 | 0,06 | 0,01 | 0,05 | 0,23 |
|  | хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,5 | 9 | 13,8 | 0,69 | 0,048 | 0,027 | 0 |
| **итого за обед** | |  | **20,16** | **27,89** | **82,40** | **663,90** | **177,45** | **127,73** | **4,26** | **0,25** | **0,30** | **16,05** |
| **итого обед в %** | |  | **107** | **133** | **90** | **105** | **56** | **182** | **122** | **79** | **85** | **92** |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 261/2014 | булочка домашняя | 70 | 4,90 | 8,26 | 37,38 | 244,00 | 10,77 | 7,00 | 0,59 | 0,06 | 0,03 | 0,00 |
|  | сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 12,6 | 7,2 | 2,5 | 0 | 0 | 3,6 |
| **итого за полдник** | |  | **5,80** | **8,46** | **55,58** | **326,80** | **23,37** | **14,20** | **3,09** | **0,06** | **0,03** | **3,60** |
| **итого за полдник в %** | |  | **72** | **94** | **142** | **121** | **17** | **47** | **206** | **44** | **20** | **48** |
| **итого за 10 день** | | | **34,91** | **45,38** | **198,24** | **1342,65** | **386,10** | **180,67** | **8,63** | **0,43** | **0,52** | **63,43** |
| **итого за 10 день в %** | | | **86** | **101** | **101** | **99** | **57** | **120** | **115** | **63** | **70** | **169** |
| в % 1 - 5 дни | | | 103 | 88 | 101 | 96 | 73 | 134 | 105 | 115 | 108 | 108 |
| в % 6 - 10 дни | | | 98 | 89 | 94 | 92 | 55 | 128 | 117 | 97 | 87 | 95 |
| в % за 10 дней | | | 101 | 89 | 97 | 94 | 64 | 131 | 111 | 106 | 98 | 102 |
| НОРМА на завтрак 25 % | | | 13,5 | 15,0 | 65,3 | 450,0 | 225,0 | 50,0 | 2,5 | 0,2 | 0,3 | 12,5 |
| НОРМА на обед 35 % | | | 18,9 | 21,0 | 91,4 | 630,0 | 315,0 | 70,0 | 3,5 | 0,3 | 0,4 | 17,5 |
| НОРМА на полдник 15 % | | | 8,1 | 9,0 | 39,2 | 270,0 | 135,0 | 30,0 | 1,5 | 0,1 | 0,2 | 7,5 |
| НОРМА за день 75% | | | 40,5 | 45,0 | 195,8 | 1350,0 | 675,0 | 150,0 | 7,5 | 0,7 | 0,8 | 37,5 |
| НОРМА за день 100% | | | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800,0 | 900,0 | 200,0 | 10,0 | 0,9 | 1,0 | 50,0 |