|  |
| --- |
| **29.01.2025** |
| **завтрак** |
| 173/2014 | каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая | 180/4 | 7,3 | 8,8 | 32 | 238 | 123,5 | 60,7 | 1,5 | 0,18 | 0,16 | 0,46 |
| 272/2014 | какао с молоком | 180 | 2,88 | 2,76 | 12,24 | 82,8 | 97,31 | 17,62 | 0,44 | 0,02 | 0,11 | 0,47 |
|   | масло сливочное | 10 | 0,13 | 7,25 | 0,09 | 66,1 | 2,4 | 0,3 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **13,35** | **19,17** | **64,21** | **477,30** | **233,61** | **92,62** | **2,60** | **0,26** | **0,30** | **0,93** |
| **итого завтрак в %** |  | **99** | **128** | **98** | **106** | **104** | **185** | **104** | **116** | **120** | **7** |
| **обед** |
| 18/2014 | салат из моркови | 60 | 0,6 | 2,7 | 8,7 | 60 | 12,29 | 7,02 | 0,32 | 0,01 | 0,02 | 2,3 |
| 51/2014 | рассольник ленинградский | 180/7 | 1,56 | 3,6 | 11,16 | 85,2 | 11,22 | 16,21 | 0,61 | 0,06 | 0,04 | 4,82 |
| 137/2014 | картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,6 | 20,1 | 137 | 35,62 | 28,6 | 1,04 | 0,12 | 0,1 | 10,4 |
| 80/2014 | котлета рыбная | 70 | 11,34 | 7,98 | 9,66 | 156,8 | 32,62 | 20,4 | 0,74 | 0,13 | 0,1 | 32,62 |
| 276/2014 | компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,84 | 0,05 | 24,72 | 98,4 | 25,82 | 16,44 | 0,55 | 0,01 | 0,02 | 0,29 |
|   | хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 12 | 18,4 | 0,92 | 0,06 | 0,04 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за обед** |  | **20,16** | **19,41** | **92,90** | **623,40** | **129,57** | **107,07** | **4,18** | **0,39** | **0,32** | **50,43** |
| **итого обед в %** |  | **107** | **92** | **102** | **99** | **41** | **153** | **119** | **124** | **91** | **288** |
| **полдник** |
|   | сок вишневый | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 102 | 34 | 12 | 0,6 | 0 | 0 | 14,8 |
| 240/2012 | пирожки печеные с капустой | 50 | 3,15 | 3,95 | 16,50 | 115,00 | 6,28 | 3,70 | 0,33 | 0,03 | 0,03 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за полдник** |  | **4,55** | **4,35** | **39,30** | **217,00** | **40,28** | **15,70** | **0,93** | **0,03** | **0,03** | **14,80** |
| **итого за полдник в %** |  | **56** | **48** | **100** | **80** | **30** | **52** | **62** | **22** | **17** | **197** |
| **итого за 1 день**  | **38,06** | **42,93** | **196,41** | **1317,70** | **403,46** | **215,39** | **7,71** | **0,68** | **0,65** | **66,16** |
| **итого за 1 день в %** | **94** | **95** | **100** | **98** | **60** | **144** | **103** | **101** | **86** | **176** |