|  |
| --- |
| **02.10.2024** |
| **завтрак** |
| 178/2014 | каша манная молочная вязкая с изюмом | 150/4 | 5,3 | 5,6 | 38 | 222 | 91,66 | 14,68 | 0,37 | 0,06 | 0,11 | 0,38 |
| 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 |
| 45/2008 | яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 22 | 4,8 | 1 | 0,3 | 0 | 0 |
|   | хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 12 | 18,4 | 0,92 | 0,06 | 0,04 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **13,30** | **10,77** | **76,12** | **448,40** | **136,00** | **44,58** | **2,61** | **0,43** | **0,16** | **43,58** |
| **итого завтрак в %** |  | **99** | **72** | **117** | **100** | **60** | **89** | **104** | **191** | **64** | **349** |
| **обед** |
| 50/2008 | огурец порционно | 60 | 0,48 | 0 | 1,8 | 9 | 13,8 | 8,4 | 0,36 | 0,018 | 0,024 | 6 |
| 53/2014 | борщ с капустой и картофелем | 180/7 | 1,2 | 3,48 | 8,4 | 69,6 | 21,24 | 14,65 | 0,7 | 0,02 | 0,04 | 5,74 |
| 203/2014 | макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,5 | 4,2 | 33,3 | 196 | 9,31 | 7,31 | 0,74 | 0,06 | 0,02 | 0 |
| 101/2014 | тефтели из говядины (паровые) | 70/30 | 9,94 | 8,12 | 8,4 | 145,6 | 30,34 | 20,71 | 0,94 | 0,06 | 0,1 | 2,52 |
| 266/2014 | чай с сахаром | 180 | 0,12 | 0,03 | 5,52 | 21,6 | 0,15 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
|   | хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,5 | 9 | 13,8 | 0,69 | 0,048 | 0,027 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 | 7 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| **итого за обед** |  | **20,80** | **16,37** | **81,28** | **551,50** | **89,04** | **71,87** | **3,76** | **0,24** | **0,23** | **14,26** |
| **итого обед в %** |  | **110** | **78** | **89** | **88** | **28** | **103** | **107** | **75** | **66** | **81** |
| **полдник** |
|   | печенье овсяное | 20 | 1,16 | 3,16 | 13,12 | 88,2 | 11,2 | 13,6 | 0,92 | 0,11 | 0,09 | 0 |
|   | йогурт | 200 | 5,6 | 5 | 20,4 | 152 | 230 | 22 | 0,08 | 0,09 | 0,47 | 1,6 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за полдник** |  | **6,76** | **8,16** | **33,52** | **240,20** | **241,20** | **35,60** | **1,00** | **0,20** | **0,56** | **1,60** |
| **итого за полдник в %** |  | **83** | **91** | **86** | **89** | **179** | **119** | **67** | **148** | **373** | **21** |
| **итого за 3 день**  | **40,86** | **35,30** | **190,92** | **1240,10** | **466,24** | **152,05** | **7,37** | **0,87** | **0,95** | **59,44** |
| **итого за 3 день в %** | **101** | **78** | **98** | **92** | **69** | **101** | **98** | **128** | **127** | **159** |