|  |
| --- |
| **18.01.2024** |
| **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 |
| 97/2014 | зразы "Школьные" | 70/6 | 9,57 | 11,67 | 9,57 | 182 | 18,17 | 19,8 | 1,13 | 0,06 | 0,12 | 0,58 |
| 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** |  | **20,43** | **19,92** | **82,45** | **587,90** | **76,87** | **70,96** | **3,95** | **0,24** | **0,25** | **12,32** |
| **итого обед в %** |  | **108** | **95** | **90** | **93** | **24** | **101** | **113** | **75** | **72** | **70** |
| **полдник** |
|   | печенье овсяное | 20 | 1,16 | 3,16 | 13,12 | 88,2 | 11,2 | 13,6 | 0,92 | 0,11 | 0,09 | 0 |
|   | снежок | 200 | 5,2 | 5 | 22 | 154 | 240 | 28 | 0,2 | 0,06 | 0,34 | 1,4 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **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**  | **40,09** | **38,85** | **193,69** | **1278,50** | **464,07** | **157,14** | **7,68** | **0,84** | **0,84** | **57,30** |
| **итого за 3 день в %** | **99** | **86** | **99** | **95** | **69** | **105** | **102** | **124** | **112** | **153** |