|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **31.01.2025** | | | | | | | | | | | | |
| **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 |
| 285/2014 | кисель из яблок | 180 | 0,09 | 0,09 | 24,84 | 98,1 | 7,63 | 2,39 | 0,63 | 0,01 | 0,01 | 1,22 |
| 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** | |  | **13,21** | **10,77** | **81,70** | **469,10** | **133,29** | **40,27** | **2,92** | **0,43** | **0,16** | **1,60** |
| **итого завтрак в %** | |  | **98** | **72** | **125** | **104** | **59** | **81** | **117** | **191** | **64** | **13** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | |
| 22/2014 | салат витаминный | 60 | 0,9 | 2,7 | 6,6 | 54 | 22,86 | 11,72 | 0,57 | 0,02 | 0,02 | 8,22 |
| 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** | |  | **21,22** | **19,07** | **86,08** | **596,50** | **98,10** | **75,19** | **3,97** | **0,24** | **0,23** | **16,48** |
| **итого обед в %** | |  | **112** | **91** | **94** | **95** | **31** | **107** | **113** | **76** | **65** | **94** |
| **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** | | | **41,19** | **38,00** | **201,30** | **1305,80** | **472,59** | **151,06** | **7,89** | **0,87** | **0,95** | **19,68** |
| **итого за 3 день в %** | | | **102** | **84** | **103** | **97** | **70** | **101** | **105** | **129** | **126** | **52** |