|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **22.01.2025** | | | | | | | | | | | | |
| **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 |
| 266/2014 | чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,03 | 6,13 | 24 | 0,17 | 0 | 0,01 | 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** | |  | **7,73** | **7,47** | **47,13** | **280,00** | **125,11** | **29,69** | **0,94** | **0,11** | **0,17** | **0,50** |
| **итого завтрак в %** | |  | **57** | **50** | **72** | **62** | **56** | **59** | **38** | **49** | **68** | **4** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | |
| 20/2014 | салат из моркови с яблоками | 60 | 0,5 | 2,1 | 5 | 40 | 11,49 | 13,86 | 0,48 | 0,02 | 0,02 | 1,26 |
| 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 |
| 164/2014 | каша рассыпчатая гречневая | 130/3 | 7,28 | 4,68 | 29,99 | 194,13 | 11,18 | 105,59 | 3,62 | 0,16 | 0,1 | 0 |
| 93/2014 | шницель | 70/7 | 11 | 15,2 | 10,9 | 225 | 29,19 | 22,1 | 1,03 | 0,05 | 0,1 | 0,07 |
| 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 |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | 10,5 | 0,48 | 0,05 | 0,02 | 0 |
|  | хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,5 | 9 | 13,8 | 0,69 | 0,048 | 0,027 | 0 |
| **итого за обед** | |  | **27,33** | **28,43** | **94,70** | **739,03** | **181,76** | **198,23** | **7,29** | **0,40** | **0,42** | **7,94** |
| **итого обед в %** | |  | **145** | **135** | **104** | **117** | **58** | **283** | **208** | **126** | **119** | **45** |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | печенье овсяное | 20 | 1,16 | 3,16 | 13,12 | 88,2 | 11,2 | 13,6 | 0,92 | 0,11 | 0,09 | 0 |
|  | сок вишневый | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 102 | 34 | 12 | 0,6 | 0 | 0 | 14,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за полдник** | |  | **2,56** | **3,56** | **35,92** | **190,20** | **45,20** | **25,60** | **1,52** | **0,11** | **0,09** | **14,80** |
| **итого за полдник в %** | |  | **32** | **40** | **92** | **70** | **33** | **85** | **101** | **81** | **60** | **197** |
| **итого за 6 день** | | | **37,62** | **39,46** | **177,75** | **1209,23** | **352,07** | **253,52** | **9,75** | **0,62** | **0,68** | **23,24** |
| **итого за 6 день в %** | | | **93** | **88** | **91** | **90** | **52** | **169** | **130** | **92** | **90** | **62** |