|  |
| --- |
| **10.01.2024** |
| **завтрак** |
| 73/2014 | суп молочный с крупой пшенной | 180 | 4,05 | 3,96 | 14,49 | 109,8 | 98,67 | 21,36 | 0,42 | 0,07 | 0,12 | 0,47 |
| 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 пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| 47/2008 | масло сливочное | 5 | 0,07 | 3,63 | 0,05 | 33,05 | 1,2 | 0,15 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **8,00** | **8,00** | **59,14** | **331,65** | **136,09** | **51,95** | **1,62** | **0,14** | **0,17** | **0,76** |
| **итого завтрак в %** |  | **59** | **53** | **91** | **74** | **60** | **104** | **65** | **62** | **68** | **6** |
| **обед** |
| 26/2014 | салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,6 | 3 | 4,95 | 48 | 12,5 | 7,26 | 0,72 | 0,02 | 0,02 | 1,95 |
| 52/2014 | щи по-уральски с крупой | 180/7 | 1,32 | 3,84 | 5,16 | 62,4 | 23,26 | 12,11 | 0,47 | 0,02 | 0,02 | 5,4 |
| 160/2014 | пюре гороховое | 130/4 | 12,65 | 4,42 | 28,69 | 208 | 67,77 | 62,57 | 3,99 | 0,35 | 0,09 | 0 |
| 95/2014 | котлета "Здоровье" | 70 | 10,5 | 8,54 | 5,6 | 142,1 | 26,74 | 19,89 | 0,95 | 0,04 | 0,11 | 0,39 |
| 266/2014 | чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,03 | 6,13 | 24 | 0,17 | 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 | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | 10,5 | 0,48 | 0,05 | 0,02 | 0 |
| **итого за обед** |  | **29,52** | **20,46** | **79,36** | **616,80** | **147,24** | **126,13** | **7,31** | **0,53** | **0,29** | **7,74** |
| **итого обед в %** |  | **156** | **97** | **87** | **98** | **47** | **180** | **209** | **168** | **82** | **44** |
| **полдник** |
| 242/2014 | пирог с картофелем | 70 | 4,70 | 3,10 | 28,40 | 162,00 | 11,27 | 9,88 | 0,64 | 0,06 | 0,04 | 0,39 |
| 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 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за полдник** |  | **4,88** | **3,19** | **47,66** | **239,40** | **21,61** | **16,58** | **0,96** | **0,07** | **0,05** | **43,59** |
| **итого за полдник в %** |  | **60** | **35** | **122** | **89** | **16** | **55** | **64** | **52** | **33** | **581** |
| **итого за 7 день**  | **42,40** | **31,65** | **186,16** | **1187,85** | **304,94** | **194,66** | **9,89** | **0,74** | **0,51** | **52,09** |
| **итого за 7 день в %** | **105** | **70** | **95** | **88** | **45** | **130** | **132** | **109** | **68** | **139** |