|  |
| --- |
| **11.01.2024** |
| **завтрак** |
| 173/2014 | каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая | 180/4 | 7,3 | 8,8 | 32 | 238 | 123,5 | 60,7 | 1,5 | 0,18 | 0,16 | 0,46 |
| 268/2014 | чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,13 | 0,04 | 6,27 | 25,33 | 2,63 | 0,73 | 0,08 | 0 | 0 | 1,12 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
|   | яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 4,80 | 1,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **15,57** | **13,80** | **58,45** | **416,73** | **158,53** | **80,23** | **3,22** | **0,54** | **0,19** | **1,58** |
| **итого завтрак в %** |  | **115** | **92** | **90** | **93** | **70** | **160** | **129** | **240** | **76** | **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 |
| 54/2014 | рассольник домашний | 180/7 | 1,56 | 3,6 | 9,84 | 79,2 | 17,08 | 17,38 | 0,66 | 0,06 | 0,05 | 7,56 |
| 137/2014 | картофельное пюре | 130 | 2,69 | 3,99 | 17,42 | 119 | 30,87 | 24,79 | 0,9 | 0,1 | 0,09 | 9,01 |
| 124/2014 | куры отварные | 70 | 17,5 | 14,7 | 0,28 | 203 | 14,38 | 14,69 | 1,39 | 0,04 | 0,1 | 0,67 |
| 277/2014 | компот из свежих плодов | 180 | 0,18 | 0,09 | 15,48 | 61,2 | 5,43 | 2,82 | 0,72 | 0,01 | 0,01 | 1,44 |
|   | хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 12 | 18,4 | 0,92 | 0,06 | 0,04 | 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** |  | **27,07** | **25,74** | **78,12** | **647,60** | **107,82** | **96,80** | **5,48** | **0,32** | **0,33** | **26,90** |
| **итого обед в %** |  | **143** | **123** | **86** | **103** | **34** | **138** | **157** | **102** | **94** | **154** |
| **полдник** |
|   | печенье овсяное | 20 | 1,16 | 3,16 | 13,12 | 88,2 | 11,2 | 13,6 | 0,92 | 0,11 | 0,09 | 0 |
|   | йогурт | 180 | 5,04 | 4,5 | 18,36 | 136,8 | 207 | 19,8 | 0,07 | 0,08 | 0,42 | 1,44 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за полдник** |  | **6,20** | **7,66** | **31,48** | **225,00** | **218,20** | **33,40** | **0,99** | **0,19** | **0,51** | **1,44** |
| **итого за полдник в %** |  | **77** | **85** | **80** | **83** | **162** | **111** | **66** | **141** | **340** | **19** |
| **итого за 8 день**  | **48,84** | **47,20** | **168,05** | **1289,33** | **484,55** | **210,43** | **9,69** | **1,05** | **1,03** | **29,92** |
| **итого за 8 день в %** | **121** | **105** | **86** | **96** | **72** | **140** | **129** | **156** | **137** | **80** |