

3 ДЕНЬ

| Название блюд и продуктов | Рец № | Химический состав | | | | | Витамины | | |
|---|-------|-------------------|-----------|----------|--------------|------------------------|----------|------|--------|
| | | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг. ценность (Ккал) | Витамины | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| <u>Каша сложная (тишено/манка) молочная</u> | 1-12 | 200 | 6,73 | 7,43 | 22,99 | 185,04 | 0,08 | 0,16 | 1,2 |
| <u>Какао с молоком</u> | 4-7 | 180 | 4,36 | 3,51 | 12,29 | 97,86 | - | 0,13 | 1,04 |
| <u>Батон нарезной с маслом и сыром</u> | 8-4 | 30/6/5 | 3,36 | 7,22 | 15,06 | 142,23 | 0,06 | 0,05 | - |
| <u>Итого</u> | | 421 | 14,45 | 18,16 | 50,34 | 425,13 | 0,14 | 0,34 | 2,24 |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| <u>Сок</u> | 4-13 | 200 | 1,5 | - | 30,30 | 128,0 | 0,04 | 0,04 | 6,0 |
| <u>Итого</u> | | 200 | 1,5 | - | 30,30 | 128,0 | 0,04 | 0,04 | 6,0 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| <u>Картофель вареный порционный</u> | 3-1 | 50 | 0,85 | 0 | 9,1 | 40,05 | 0,05 | - | 11,35 |
| <u>Суп с клецками на курином бульоне</u> | 6-10 | 180 | 8,34 | 6,17 | 24,25 | 187,89 | 0,14 | 0,05 | 13,80 |
| <u>Капуста тушеная с мясом кур</u> | 7-1 | 180 | 17,66 | 6,70 | 10,54 | 174,24 | 0,08 | 0,08 | 80,5 |
| <u>Компот из сухофруктов с витамином С</u> | 4-6 | 180 | 0,41 | - | 18,19 | 74,27 | - | - | 8,0 |
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 8-2 | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,99 | 72,0 | 0,05 | 0,03 | - |
| <u>Хлеб Славянский</u> | 8-3 | 35 | 1,71 | 0,35 | 16,10 | 73,5 | 0,05 | 0,03 | - |
| <u>Итого</u> | | 655 | 31,28 | 14,12 | 175,07 | 621,95 | 0,37 | 0,19 | 113,65 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| <u>Пряник</u> | 9-1 | 50 | 2,9 | 2,3 | 37,5 | 183 | 0,02 | 0,01 | - |
| <u>Снежок</u> | 4-12 | 200 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,0 | 0,07 | 0,31 | 1,26 |
| <u>Итого</u> | | 250 | 8,12 | 6,8 | 44,7 | 273,0 | 0,09 | 0,32 | 1,26 |
| УЖИН | | | | | | | | | |
| <u>Пюре картофельное</u> | 7-13 | 170 | 4,11 | 6,23 | 29,71 | 191,59 | 0,15 | 0,05 | 38,99 |
| <u>Сельдь с луком</u> | 3-6 | 50 | 0,18 | - | 1,0 | 25,50 | - | - | 1,68 |
| <u>Напиток из шиповника</u> | 4-9 | 200 | 0,56 | - | 17,64 | 72,76 | 0,02 | 0,12 | 49,0 |
| <u>Хлеб Славянский</u> | 8-3 | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | 63,0 | 0,04 | 0,03 | - |
| <u>Итого</u> | | 450 | 6,32 | 6,53 | 62,15 | 352,85 | 0,21 | 0,2 | 89,67 |
| Итого за день | | 1976 | 61,67 | 45,61 | 362,56 | 1800,93 | 0,85 | 1,09 | 212,82 |