

3 день

Номер тк и рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотношении
	<b>Завтрак</b>							
1/277	Каша манная молочная жидкая	180	5,59	6,37	27,82	193,48	1,24	
55/54-2гн	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	
47/6/н	Батон	25	1,9	0,73	13,33	68,65	0	
52/53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,45	0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>410</b>	<b>7,74</b>	<b>11,25</b>	<b>47,6</b>	<b>325,98</b>	<b>1,24</b>	<b>19,75</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
58/6/н	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	6,12	4,5	25,92	102,83	1,98	
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>6,12</b>	<b>4,5</b>	<b>25,92</b>	<b>102,83</b>	<b>1,98</b>	<b>6,23</b>
	<b>Обед</b>							
73/70	Огурец солёный (порционный)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	
12/54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	1,9	21,02	111,22	17,2	
26/54-10м	Капуста тушёная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321	80	
64/54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0	
48/6/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,52	46,2	0	
49/6/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	1,36	9,32	55,92	0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>680</b>	<b>28,92</b>	<b>22,9</b>	<b>77,64</b>	<b>632,74</b>	<b>99,2</b>	<b>38,34</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>							
28/6/н	Рыба отварная с соусом по-польски	60	13,49	9,12	1,05	140,2	0,17	
23/54-11г	Картофельное пюре	130	2,6	4,94	20,54	137,19	22,53	
65/384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0,4	
48/6/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,52	46,2	0	
81/140	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	<b>Итого за прием</b>	<b>510</b>	<b>19,43</b>	<b>14,66</b>	<b>69,93</b>	<b>486,78</b>	<b>33,1</b>	<b>29,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1780</b>	<b>62,21</b>	<b>53,31</b>	<b>221,09</b>	<b>1548,33</b>	<b>135,52</b>	<b>93,83</b>



*Заведующий ШБ ФФУ НИ*  
*Уральева*