|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Выход блюда** | **б** | **ж** | **у** | **Кк** | **С,мг** | **б** | **ж** | **у** | **Кк** | **С,мг** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №267(2) |  | **Запеканка из творога соус сметанный** | **200/20** | **200/20** | 17 | 12,2 | 15,5 | 244 | 1,34 | 17 | 12,2 | 15,5 | 244 | 1,34 |
| №7 |  | **Бутерброд с сыром** | **40/10** | **40/20** | 18,5 | 14,5 | 13 | 148 | 0,14 | 27,75 | 21,75 | 19,5 | 222 | 0,21 |
| №433 |  | **Кофейный напиток на молоке** | **200** | **200** | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 120 | 0,72 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 120 | 0,72 |
| №481 |  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **40** | 2 | 0,35 | 0,33 | 48,75 |  | 3,00 | 0,53 | 0,50 | 73,13 | 0,00 |
| №458 |  | **Яблоко** | **1 шт** | **1 шт** | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 |
|  |  | **Итого по приёму пищи** |  |  | **41,80** | **30,75** | **64,63** | **655,75** | **12,20** | **52,05** | **38,18** | **71,30** | **754,13** | **12,27** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №71 |  | **Салат из свежих помидоров с луком и маслом растит.** | **80** | **100** | 0,66 | 0,12 | 2,35 | 14,4 | 2,9 | 1,10 | 0,20 | 3,92 | 24,05 | 4,84 |
| №82 |  | **Борщ со сметаной** | **250** | **250** | 1,6 | 3,4 | 8,6 | 72 | 14,8 | 2,67 | 5,68 | 14,36 | 120,24 | 24,72 |
| №276 |  | **Рыба(филе) с гарниром,запеченная под соусом молочным с картофелем** | **250** | **280** | 14,9 | 13,5 | 37,9 | 358,5 | 1,6 | 16,2 | 14,5 | 56,85 | 537,75 | 2,4 |
|  |  | **Напиток лимонный** | **200** | **200** | 0,2 | 0,2 | 29,6 | 74 | 22 | 0,2 | 0,2 | 29,6 | 74 | 22 |
| №481 |  | **Хлеб ржаной** | **40** | **60** | 2,8 | 0,51 | 6,5 | 90 | 0 | 4,2 | 0,765 | 9,75 | 135 | 0 |
| №481 |  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | 4,1 | 0,7 | 4,6 | 97,5 | 0 | 6,15 | 1,05 | 6,9 | 146,25 | 0 |
|  |  | **Итого по приёму пищи** |  |  | **24,26** | **18,43** | **89,55** | **706,4** | **41,3** | **30,5242** | **22,3934** | **121,3865** | **1037,288** | **53,959** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №398 |  | **Напиток из свежих фруктов (яблоко)** | **200** | **200** | 0,14 | 0,06 | 21,78 | 69,44 | 40 | 0,14 | 0,06 | 21,78 | 69,44 | 40 |
| №503-505 |  | **Кондитерское изделие (печенье)** | **40** | **40** | 1,5 | 2,9 | 34,8 | 140 | 0,16 | 1,5 | 2,9 | 34,8 | 140 | 0,16 |
|  |  | **Итого по приёму пищи** |  |  | **1,64** | **2,96** | **56,58** | **209,44** | **40,16** | **1,64** | **2,96** | **56,58** | **209,44** | **40,16** |
|  |  | **Итого за 3 день** |  |  | **67,70** | **52,14** | **210,76** | **1571,59** | **93,66** | **84,21** | **63,53** | **249,26** | **2000,85** | **106,39** |