|  |
| --- |
| **День 2 (Вторник)** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный (яйца, молоко 3,2%, соль йодир., масло сливочное) | 150/5 | 11,92 | 19,23 | 2,21 | 150,00 | ТК №268 |
| Бутерброд с маслом, с сыром (батон, масло сливочное, сыр российский) | 30/5/15 | 6,52 | 9,25 | 21,97 | 198,60 | *ТК №63/1* |
| Чай с молоком (чай, молоко 3,2%) | 200 | 1,55 | 1,58 | 2,17 | 29,17 | *ТК 460/1* |
| **Итого за завтрак:** | **405** | **19,99** | **30,06** | **26,35** | **377,77** |  |
| **Второй завтрак:** | Сок фруктовый | **200** | **1** | **0,2** | **20,111111** | **92** | ТК №501 |
| **Обед** | Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор) | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 | *ТК № 149* |
| Суп картофельный с бобовыми, с курицей, с гренками из пшеничного хлеба (курица, картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир., гренки из пшеничного хлеба) | 200/10/10 | 8,03 | 6,32 | 24,92 | 188,60 | *ТК №113* |
| Рыба запеченная (рыба св/м, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль йодир.) | 70 | 16,36 | 8,83 | 2,97 | 156,80 | *ТК №254* |
| Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 130 | 2,98 | 4,32 | 23,21 | 137,09 | *ТК №379* |
| Компот из консервированных плодов (плоды консервированные, сахар) | 180 | 0,37 | 0,15 | 22,80 | 93,60 | *ТК №493* |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,20 | 40,00 | *ТК №574* |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | *ТК №573* |
| **Итого за обед:** | **685** | **30,60** | **20,01** | **90,32** | **657,84** |  |
| **Полдник** | Кондитерское изделие  | 30 | 1,17 | 9,18 | 18,75 | 162,60 | *-* |
| Напиток кисломолочный (2,5%) | 220 | 6,38 | 5,5 | 8,8 | 116,6 | *ТК №469* |
| **Итого за полдник:** |   | **250** | **7,55** | **14,68** | **27,55** | **279,20** |  |
| **Ужин** | Фрукт свежий | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | *ТК №82* |
| Пудинг из творога с повидлом или джемом (крупа манная, творог 9%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 3,2%, повидло или джем) | 170 | 29,92 | 12,37 | 37,65 | 381,00 | *ТК №289* |
| Чай с сахаром (чай-заварка, сахар) | 200 | 0,04 | 0,01 | 7,58 | 32,60 | *ТК № 457* |
| **Итого за ужин:** | **460** | **30,76** | **12,58** | **52,73** | **451,60** |  |
| **Дополнительно** | Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека | **3** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | *-* |
| **Итого за день 2:** |  | **89,90** | **77,53** | **217,06** | **1858,41** |  |