|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 3 (Среда)** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочном (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар, соль йодир., масло сливочное) | 160/5 | 5,19 | 2,62 | 25,37 | 124,91 | *ТК №227* |
| Бутерброд с джемом или повидлом(батон, джем или повидло) | 40/15 | 3,08 | 1,16 | 31,30 | 146,20 | *ТК №72* |
| Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар) | 200 | 2,73 | 2,07 | 13,27 | 79,29 | *ТК №462* |
| **Итого за завтрак:** | | **420** | **11,00** | **5,85** | **69,94** | **350,40** |  |
| **Второй завтрак** | Фрукт свежий | **150** | **0,60** | **0,45** | **15,45** | **70,50** | *ТК №82* |
| **Обед:** | Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное) | 50 | 0,68 | 2,45 | 4,54 | 42,83 | *ТК №25* |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолн., соль йодир, сметана 15%) | 200/10/10 | 4,55 | 7,21 | 10,33 | 124,44 | *ТК №94* |
| Котлета из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, сухари панировочные, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодир.) | 70 | 6,99 | 8,18 | 10,65 | 144,21 | *ТК №339* |
| Соус красный основной | 25 | 0,20 | 0,93 | 1,49 | 15,00 | *ТК №528* |
| Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло слив., соль йодир.) | 130 | 3,00 | 13,04 | 26,97 | 155,80 | *ТК № 166* |
| Кисель из свежих ягод (смесь ягод, сахар, крахмал) | 180 | 0,11 | 0,00 | 14,72 | 54,56 | *ТК №479* |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 60,00 | *ТК №574* |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | *ТК №573* |
| **Итого за обед:** | | **725** | **19,02** | **32,30** | **90,85** | **643,85** |  |
| **Полдник** | Оладьи со сгущенным молоком (мука пшеничная, яйца, сахар, соль, масло растительное, молоко сгущенное) | 70/15 | 6,01 | 6,31 | 34,99 | 183,00 | ТК №526 |
| Напиток кисломолочный (2,5%) | 180 | 5,76 | 4,5 | 8,1 | 95,4 | *ТК №469* |
| **Итого за полдник:** |  | **265** | **11,77** | **10,81** | **43,09** | **278,40** |  |
| **Ужин** | Салат из свеклы или моркови с чесноком (свекла или морковь, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная) | 50 | 0,68 | 2,86 | 3,80 | 43,68 | *ТК №34* |
| Котлета рыбная (рыба св/м, хлеб пшеничный, соль йодированная, масло подсолнечное) | 70 | 10,54 | 8,97 | 9,94 | 162,40 | *ТК №307* |
| Соус томатный с овощами (мука пшеничная, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар, соль, масло растительное, масло сливочное) | 25 | 0,41 | 1,20 | 2,10 | 21,50 | *ТК №420* |
| Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.) | 130 | 2,65 | 3,72 | 17,39 | 112,27 | *ТК №377* |
| Чай с сахаром (чай-заварка, сахар) | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,82 | 29,34 | *ТК № 457* |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,20 | 40,00 | *ТК №574* |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | *ТК №573* |
| **Итого за ужин:** | | **495** | **17,16** | **17,14** | **58,090952** | **456,192** |  |
| **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 3 день** |  |  | **59,55** | **66,54** | **277,41839** | **1799,35** |  |