|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 4 (Четверг)** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» (крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.) | 150/5 | 4,802 | 2,966 | 18,516269 | 111,75 | *ТК №234* |
| Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) | 30/10 | 3,08 | 8,45 | 22,03 | 170,30 | *ТК №69* |
| Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 3,2%, сахар) | 180 | 1,67 | 1,33 | 9,38 | 40,19 | *ТК №460* |
| Яйцо отварное | 1 шт. (40 г.) | 4,77 | 4,05 | 0,25 | 56,55 | *ТК№267* |
| **Итого за завтрак:** | | **410** | **14,32** | **16,80** | **50,18** | **378,79** |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | **200** | **1** | **0,2** | **20,111111** | **92** | ТК №501 |
| **Обед** | Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор) | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 6,5 | *ТК № 149* |
| Суп картофельный с рыбными консервами (рыбные консервы, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, яйцо, соль йодированная) | 200/20 | 3,99 | 6,63 | 9,72 | 133,00 | ТК №112/1 |
| Биточки рубленные из птицы (мясо птицы 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодир.) | 70 | 10,81 | 12,88 | 6,50 | 171,16 | *ТК №306* |
| Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная) | 25 | 0,33 | 0,84 | 1,41 | 14,50 | *ТК №408* |
| Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.) | 130 | 7,13 | 5,44 | 31,14 | 178,31 | *ТК №202* |
| Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота) | 180 | 0,51 | 0,07 | 22,50 | 92,70 | *ТК №495* |
| Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,17 | 6,15 | 30,00 | *ТК №574* |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | *ТК №573* |
| **Итого за обед:** | | **705** | **25,30** | **26,20** | **85,65** | **661,43** |  |
| **Полдник** | Гренки с сыром (батон, сыр твердых сортов, масло сливочное) | 50 | 5,77 | 8,35 | 15,365 | 162 | *ТК №117* |
| Напиток кисломолочный (2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108,00 | *ТК №469* |
| **Итого за полдник:** | | **250** | **11,57** | **13,35** | **23,77** | **270,00** |  |
| **Ужин** | Закуска порционная консервированные овощи (икра кабачковая промышленного производства) | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,50 | ТК №53 |
| Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, яйцо куриное, морковь, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная) | 70 | 10,96 | 2,18 | 10,86 | 106,89 | ТК №357 |
| Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томатное пюре, соль йодированная) | 25 | 0,52 | 1,17 | 2,22 | 21,49 | ТК №411 |
| Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 130 | 4,59 | 3,39 | 28,25 | 162,50 | ТК №256 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 60,00 | *ТК №574* |
| Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон) | 180 | 0,23 | 0,05 | 6,98 | 29,34 | *ТК №459* |
| **Итого за ужин:** | | **485** | **19,22** | **11,57** | **64,46** | **439,72** |  |
| **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 4:** | |  | **71,41** | **68,12** | **244,16** | **1841,94** |  |