|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак – 8.30 | Каша пшенная жидкая | 200 | 5,79 | 9,89 | 35,21 | 266,89 |  | № 282 |
|  | Чай сладкий | 180 | - | - | 13,54 | 54,11 |  | № 505 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 6,67 | 9,51 | 9,88 | 151,73 |  | №104 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II завтрак – 10.05 | Кефир | 200 | 5,6 | 4,38 | 8,18 | 94,52 |  | № 530 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед – 11.50 | Уха рыбацкая | 250 | 6,27 | 2,47 | 10,19 | 88,81 |  | № 166 |
|  | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,59 | 6,12 | 20,42 | 161,04 |  | № 439 |
|  | Пудинг из говядины | 70 | 10,42 | 11,29 | 11,01 | 155,32 |  | № 392 |
|  | Салат из свеклы отварной | 60 | 1,03 | 3,05 | 5,59 | 54,33 |  | № 60 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 |  | № 123 |
|  | Компот из кураги | 180 | 0,50 | - | 24,74 | 100,66 | 0,05 | № 522 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник - 15.05 | Кисель из св/мороженых ягод | 180 | 0,11 | 0,07 | 19,04 | 77,22 |  | № 519 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45,0 |  | № 126 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин – 15.40 | Суфле рыбное | 90 | 16,00 | 7,21 | 5,73 | 151,83 |  | № 346 |
|  | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,6 | 3,07 | 1,55 | 36,9 |  | № 57 |
|  | Кофе с молоком | 180 | 2,51 | 0,04 | 17,82 | 81,5 |  | № 514 |
|  | Батон нарезной с повидлом | 60 | 1,69 | 4,29 | 32,63 | 175,83 |  | № 110 |
|  |  |  | **66,14** | **62,51** | **246,67** | **1800,09** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |