|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1. День третий** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Каша молочная ячневая жидкая  | 150 | 4,2 | 5,4 | 17,3 | 135,5 | №36 - 2010г |
| Какао с молоком  | 150 | 4,1 | 3,2 | 14,9 | 118,5 | №100 - 2010г |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 95,6 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33 |  |
| **Всего за завтрак** | **345** | **11,35** | **13,5** | **52,2** | **382,6** |  |
| **Завтрак 2** | **Сок фруктовый**  | **200** | **-** | **-** | **23** | **92** |  |
| **Обед** | Рассольник ленинградский | 150 | 1,8 | 0,6 | 12,1 | 64,5 | №8-2010г |
| Котлета  | 60 | 7,9 | 7,9 | 9 | 146 | №59-2010г |
| Капуста тушёная  | 100 | 2 | 2,7 | 5,5 | 70 | №82-2010 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | - | 23,7 | 98 | №91-2010г |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 16,8 | 82,8 |  |
|  | **Всего за обед** | **500** | **14,9** | **11,7** | **67,1** | **461,3** |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток**  | **160** | **4,3** | **4** | **17,3** | **126,4** | №103 - 2010г |
| **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога | 120 | 21,6 | 10,9 | 20,6 | 288 | №46-2010г |
| Сгущённое молоко | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,2 | 67,6 |  |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 12 | 48 | №96-2010г |
| **Всего за ужин** | **290** | **24** | **12,6** | **43,8** | **403,6** |  |
| **Итого за третий день:** | **1495** | **54,6** | **41,8** | **203,4** | **1465,9** |  |