|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 2. День четвёртый** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная гречневая вязкая | 150 | 4,6 | 5,4 | 17,9 | 141,5 | №40-2010г |
| 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** | **11,8** | **12,5** | **52,9** | **388,1** |  |
| **Завтрак 2** | **Фрукты свежие** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **86,3** |  |
| **Обед** | Суп овощной с мясом и сметаной | 150 | 3,3 | 3,1 | 6,7 | 71,7 | №12-2010г |
| Ёжики | 100/50 | 14,3 | 12,8 | 15,6 | 256 | №64-2010 г |
| Овощи порционно | 30 | 0,4 | - | 2,8 | 14 |  |
| 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** | **520** | **21,2** | **16,4** | **65,6** | **522,5** |  |
| **Полдник**  | **Молоко кипячёное** | **150** | **4,5** | **3,9** | **7,5** | **85,5** | №102-2010г |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | 100  | 10 | 12 | 2 | 155 | №43-2010 г |
| Зелёный горошек | 30 | 0,9 | 0,06 | 1,9 | 12 |  |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 12 | 48 | №96-2010г |
| Булочка «Веснушка» | 50 | 4,2 | 2,8 | 31,9 | 167,6 | №107-2010г |
| **Всего за ужин** | **330** | **15,1** | **14,9** | **47,8** | **382,6** |  |
| **Итого за четвёртый день:** | **1445** | **53** | **48,1** | **183,6** | **1462** |  |