|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Третий день** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э/Ц.** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 0,10 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Сыр российский | 20 | 4,60 | 5,80 | - | 72,00 |
| Каша Геркулесовая молочная | 200/10 | 8,00 | 14,93 | 73,30 | 460,00 |
| Чай с лимоном | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,50 | 24,90 | 131,00 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,03 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| **ИТОГО:** | **540** | **21,59** | **33,42** | **141,05** | **960,37** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие | 50 | 0,40 | - | 1,70 | 8,00 |
| Помидоры свежие | 50 | 0,10 | 0,10 | 2,30 | 13,00 |
| Суп картофельный с фасолью | 250 | 11,40 | 7,92 | 27,96 | 229,20 |
| Тефтели из говядины | 80 | 30,8 | 12,2 | 0,0 | 534,3 |
| Макароны отварные | 150 | 7,14 | 6,43 | 38,10 | 239,20 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | - | 29,00 | 117,00 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,70 | 3,00 | 49,83 | 262,00 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,03 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| **ИТОГО:** | **1030** | **60,77** | **30,25** | **165,99** | **1493,2** |