



16.08.2015

День 3											
Завтрак:											
	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	7,47/8,3	9,5/10,6	23,27/31,7	153,57/225	0,15	133			
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194			
	Хлеб пшеничный	20/30	1,84/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,32/85,77	0	701			
	Масло сливочное порционное	5/6	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6			
	Итого	325/435	9,45/10,91	13,77/15,088	46,1/62,12	289,89/395,77	0,39				
Второй завтрак:											
	Сок яблочный, витаминизированный напиток «Витощка»	50/50	0,95/0	0/0	17,15/8,64	68/33	3,7	399			
Обед:											
	Салат из свежих огурцов	30/40	0,33/0,5	1,8/1,6	3,2/6,64	22/20,92	1,53	41			
	Борщ	150/200	0,96/1,28	3,91/4,88	9,55/12,74	76,25/128,9	5,6	56			
	Жаркое по-домашнему	150/200	15,36/18,48	5,6/8,28	16,32/24,86	190,8/241,1	2,3	276			
	Кисель из плодового концентрата	150/150	0,42/0,56	0,045/0,06	22,65/30,2	92,7/123,6	0,82	213			
	Хлеб пшеничный	50/20	1,84/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,32/85,77	0	701			
	Хлеб ржаной	20/40	2,4/1,8	0,4/0,3	17,73/13,29	123/146	0,001	700			
	Итого	540/510	19,75/28,07	12,13/15,92	70,86/115,2 ⁹	471,81/719,52	10,25				
Уплотненный полдник:											
	Ватрушки с творогом	35/70	6,8/4,61	2,74/6,75	14,59/25,54	101/185					
	Хлеб пшеничный	20/30	0,28/0,4	1,75/2,5	1,17/1,7	14,82/22	0,006	354			
	Какао с молоком	150/180	3,15/3,78	3,7/3,25	12,9/12,29	88/106,79	1,2	397			
	Итого	225/310	9,88/13,43	8,83/13,35	41,21/59,53	268,14/399,56	40,576	2,5			
	Итого за третий день:	1090/1305	17,69/52,41	67,47/44,35	91,38/245,5 ⁸	648,38/1547,85	51,61				