

	3 День					
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10,40	10,54	39,20	294,32
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	Итого завтрак :	510	20,015	28,065	76,805	642,5
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте	200	3,00	1,00	42,00	192,00
	Итого второй завтрак :	200	3	1	42	192
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,44	7,25	1,42	72,41
	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	6,33	9,70	10,78	182,38
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	17,02	9,49	4,84	175,82
	Макароны отварные	180	2,85	6,65	15,84	159,03
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	0,16	0,16	15,80	46,72
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	Итого обед :	910	32,639	34,083	84,711	811,559
Полдник	Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,86
	Джем, повидло	20	0,00	0,00	9,07	36,67
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
	Итого полдник :	300	14,624	8,336	42,40267	308,5227
Ужин	Горошек зеленый консервированный	25	0,72	0,65	1,33	14,38
	Суфле из печени с соусом	130	16,40	11,78	8,82	209,42
	Картофельное пюре	180	5,42	6,71	28,92	200,19
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	Итого ужин :	645	33,5374	24,04206	92,6751	728,7726
Второй ужин	Ряженка 2,5 %	200	5,60	8,00	8,40	134,00
	Итого второй ужин :	200	5,6	8	8,4	134
	Итого за 3 день	2765	109,415	103,5261	346,9938	2817,354