10.07.24

Завтрак

5\4

Каша манная молочная

200

5,3

5,1

27,5

178,0

0,4

13\10

Кофейный напиток с молок.

200

3,0

2,9

13,4

89,0

0,5

3\13

Хлеб пшеничн с сыром

35\7

4,5

2,2

16,3

103,0

0,0

Итого

400,0

12,8

10,2

57,2

370,0

0,9

10-00 час

Сок или фрукты в ассортименте 100

0,4

0,4

9,8

42,7

10,0

Обед

5\1

Салат из свежей капусты

60

1,0

4,0

5,9

63,0

22,5

с морковью

17\2

Суп картофельный с бобовыми

200,0

4,3

4,0

15,9

118,0

4,5

с мясом

10,0

2,9

0,5

0,1

16,7

0,0

9\8

Печень по-строгановски

50\50

12,6

13,2

2,5

180,0

9,1

166\2010

Рис припущенный с овощами

130,0

3,0

3,2

30,1

158,6

0,5

7\10

Компот из сухофруктов и

180,0

0,2

0,1

16,3

63,9

63,0

шиповника

Хлеб пшеничный витамин.

30

2,0

0,2

14,4

70,8

0,0

Хлеб ржаной

35

2,3

0,4

11,7

60,8

0,0

Итого

645,0

28,2

25,6

96,9

731,8

99,6

Полдник

9\5

Запеканка из творога

150

25,3

14,4

19,8

313,5

0,2

12\10

Чай с молоком

180,0

2,6

2,7

1,0

75,6

0,3

итого

330,0

27,9

17,1

20,8

389,1

0,5

Итого за день

69,3

53,3

184,7

|  |
| --- |
|  |
| **10.07.24** | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |
| 5\4 | Каша манная молочная | | | 200 | 5,3 | 5,1 | 27,5 | 178,0 | 0,4 |
| 13\10 | Кофейный напиток с молок. |  |  | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89,0 | 0,5 |
| 3\13 | Хлеб пшеничн с сыром |  |  | 35\7 | 4,5 | 2,2 | 16,3 | 103,0 | 0,0 |
|  | Итого | | | 400,0 | **12,8** | **10,2** | **57,2** | **370,0** | **0,9** |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте  100 | | | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,7** | **10,0** |
|  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |
| 5\1 | Салат из свежей капусты |  |  | 60 | 1,0 | 4,0 | 5,9 | 63,0 | 22,5 |
|  | с морковью | | |  |  |  |  |  |  |
| 17\2 | Суп картофельный с бобовыми | | | 200,0 | 4,3 | 4,0 | 15,9 | 118,0 | 4,5 |
|  | с мясом | | | 10,0 | 2,9 | 0,5 | 0,1 | 16,7 | 0,0 |
| 9\8 | Печень по-строгановски | | | 50\50 | 12,6 | 13,2 | 2,5 | 180,0 | 9,1 |
| 166\2010 | Рис припущенный с овощами | | | 130,0 | 3,0 | 3,2 | 30,1 | 158,6 | 0,5 |
| 7\10 | Компот из сухофруктов и | | | 180,0 | 0,2 | 0,1 | 16,3 | 63,9 | 63,0 |
|  | шиповника | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный витамин. | | | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,4 | 70,8 | 0,0 |
|  | Хлеб ржаной | | | 35 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 60,8 | 0,0 |
|  | Итого | | | **645,0** | **28,2** | **25,6** | **96,9** | **731,8** | **99,6** |
|  | **Полдник** | | |  |  |  |  |  |  |
| 9\5 | Запеканка из творога | | | 150 | 25,3 | 14,4 | 19,8 | 313,5 | 0,2 |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 12\10 | Чай с молоком | | | 180,0 | 2,6 | 2,7 | 1,0 | 75,6 | 0,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | | | **330,0** | **27,9** | **17,1** | **20,8** | **389,1** | **0,5** |
|  | **Итого за день** | | |  | **69,3** | **53,3** | **184,7** | **1533,6** | **111,0** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |