|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18.07.24** | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |
| 2\4 | Каша молочная ассорти | | | 180,0 | 6,1 | 5,6 | 27,1 | 185,4 | 0,4 |
| 11\4 | ( гречневая крупа + пшено) | | |  |  |  |  |  |  |
| 13\10 | Кофейный напиток с | | | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,1 | 80,1 | 0,5 |
|  | молоком | | |  |  |  |  |  |  |
| 1\13 | Хлеб пшеничный с маслом | | | 30\7 | 2,3 | 3,0 | 17,3 | 135,4 | 0,0 |
|  | Итого | | | **360,0** | **11,1** | **11,2** | **56,5** | **400,9** | **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 белокачанной | | | 60 | 1,0 | 4,0 | 5,9 | 63,0 | 22,5 |
|  | капусты с морковью | | |  |  |  |  |  |  |
| 2\2 | Борщ со сметаной с мясом | | | 200\10 | 6,0 | 5,1 | 10,5 | 112,0 | 8,7 |
| 4\8 | Плов из мяса говядины                50\150 | | | | 14,2 | 15,8 | 33,2 | 335,4 | 0,9 |
| 3\10 | Компот из яблок | | | 180,0 | 0,3 | 0,0 | 16,3 | 63,0 | 45,1 |
|  | и чернослива | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный витамин. | | | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,4 | 70,8 | 0,0 |
|  | Хлеб ржаной | | | 35 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 60,8 | 0,0 |
|  | Итого | | |  | **26,1** | **25,6** | **92,0** | **705,0** | **77,2** |
|  | **Полдник** | | |  |  |  |  |  |  |
| 12\10 | Чай с молоком |  |  | 180,0 | 2,9 | 3,0 | 11,2 | 85,0 | 0,3 |
| 37\3 | Запеканка капустная | | | 120,0 | 4,2 | 5,6 | 17,0 | 136,0 | 24,0 |
|  | Итого | | | **300,0** | **7,1** | **8,6** | **28,2** | **221,0** | **24,3** |
|  | **Итого за день** | | |  | **44,7** | **45,8** | **186,5** | **1369,6** | **112,4** |