|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **30.07.24(7)** | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |
| 19\4 | Суп молочный с вермишелью | | | 200,0 | 3,4 | 3,7 | 12,0 | 95,0 | 0,4 |
| 14\10 | Какао с молоком | | | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135,0 | 0,3 |
| 3\13 | Хлеб пшеничный с сыром |  |  | 35\7 | 4,5 | 2,2 | 16,3 | 103,0 | 0,0 |
|  | Итого | | | **400,0** | **11,8** | **9,4** | **51,2** | **333,0** | **75,9** |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте  100 | | | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,7** | **10,0** |
|  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |
| 5\1 | Салат из морской капусты с яйцом | | | 60,0 | 1,3 | 6,6 | 1,7 | 72,0 | 0,9 |
|  | и морковью | | |  |  |  |  |  |  |
| 10\2 | Рассольник домашний | | | 200 | 1,8 | 4,4 | 11,0 | 93,0 | 8,4 |
|  | со сметаной | | |  |  |  |  |  |  |
| 11\7 | Тефтели рыбные в соусе | | | 80 | 11,1 | 6,0 | 10,7 | 142,0 | 0,6 |
| 166\2010 | Рис припущенный с овощами | | | 150,0 | 3,5 | 3,7 | 34,7 | 183,0 | 0,6 |
| 6\10 | Компот из сухофруктов |  |  | 200 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72,0 | 50,2 |
|  | 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 | | | **755,0** | **22,8** | **21,3** | **102,5** | **693,6** | **60,7** |
|  | **Полдник** | | |  |  |  |  |  |  |
| 38\3 | Запеканка капустная |  |  | 155,0 | 4,0 | 4,0 | 26,2 | 157,0 | 4,9 |
| 12\10 | Чай с молоком | | | 200,0 | 2,9 | 3,0 | 11,2 | 85,0 | 0,3 |
|  | Итого | | | **355,0** | **6,9** | **7,0** | **37,4** | **242,0** | **5,2** |
|  | **Итого за день** | | |  | **41,9** | **38,1** | **200,9** | **1311,3** | **151,7** |