|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **31.07.24(8)** | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |
| 19\5 | Суфле творожное со сгущ | | | 150,0 | 14,7 | 12,1 | 13,7 | 224,0 | 0,2 |
|  | молоком | | | 20 | 0,4 | 0,8 | 10 | 48 | 0 |
| 13\10 | Кофейный напиток с молок. |  |  | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89,0 | 0,5 |
| 1\13 | Хлеб пшеничный с маслом | | | 30\7 | 2,3 | 3,0 | 17,3 | 135,4 | 0,0 |
|  | Итого | | | **370,0** | **20,4** | **18,8** | **54,4** | **496,4** | **0,7** |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте  100 | | | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,7** | **10,0** |
|  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |
| 16\1 | Салат овощной с | | | 60,0 | 2,0 | 5,0 | 5,6 | 76,0 | 4,2 |
|  | яблоками | | |  |  |  |  |  |  |
| 6\2 | Щи из св капусты со сметаной | | | 200,0 | 1,5 | 2,5 | 6,0 | 53,0 | 10,9 |
|  | с  мясом | | | 10,0 | 2,9 | 0,5 | 0,1 | 16,7 | 0,0 |
| 276\2010 | Жаркое по- домашнему | | | 80\140 | 27,4 | 7,5 | 21,9 | 265,0 | 8,9 |
| 372\2010 | Компот из свежих фруктов | | | 180 | 0,3 | 0,0 | 16,6 | 63,9 | 45,1 |
|  | 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 | | | **515,0** | **38,6** | **16,2** | **76,3** | **606,2** | **69,1** |
|  | **Полдник** | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочные продукты |  |  | 180,0 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 105,0 | 2,3 |
|  | в ассортименте | | |  |  |  |  |  |  |
| 454\2010 | Пирожок с капустой | | | 70,0 | 4,1 | 7,3 | 33,6 | 191,3 | 0,3 |
|  | Итого | | | **250,0** | **9,3** | **13,1** | **42,1** | **296,3** | **2,6** |
|  | **Итого за день** | | |  | **68,7** | **48,4** | **182,6** | **1441,6** | **82,4** |