|  |
| --- |
| **10.09.24(17)** |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |
| Каша молочная ассорти | 180,0 | 6,1 | 5,6 | 27,1 | 185,4 | 0,4 |   |
| ( гречневая крупа + пшено) |   |   |   |   |   |   |   |
| Кофейный напиток с | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,1 | 80,1 | 0,5 |   |
| молоком |   |   |   |   |   |   |   |
| 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** |   |
| Сок или фрукты в ассортименте  100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,7** | **10,0** |   |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |
| Салат из белокачнаной | 60 | 1,0 | 4,0 | 5,9 | 63,0 | 22,5 |   |
| капусты с морковью |   |   |   |   |   |   |   |
| Борщ со сметаной с мясом | 200\10 | 6,0 | 5,1 | 10,5 | 112,0 | 8,7 |   |
| Плов из мяса говядины                50\150 | 14,2 | 15,8 | 33,2 | 335,4 | 0,9 |   |
| 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** |   |   |   |   |   |   |   |
| Чай с молоком |   |   | 180,0 | 2,9 | 3,0 | 11,2 | 85,0 | 0,3 |   |
| Ватрушка с творогом | 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** |  |