|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12.09.24(19)** | | | | | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая |  |  |  |  |  |  |  |
| молочная с маслом и изюмом | 180,0 | 5,8 | 6,7 | 24,4 | 181,8 | 0,4 |  |
| 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 | **10,8** | **12,3** | **53,8** | **397,3** | **0,9** |  |
| Сок или фрукты в ассортименте  100 | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,7** | **10,0** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из морской капусты |  |  |  |  |  |  |  |
| с яйцом | 60,0 | 2,3 | 3,9 | 5,50 | 66,0 | 4,0 |  |
| Щи из капусты с крупой | 200,0 | 1,6 | 4,3 | 7,7 | 76,0 | 9,6 |  |
| Бефстроганов из отварного | 80,0 | 13,1 | 12,9 | 5,9 | 192,0 | 0,9 |  |
| мяса говядины |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре | 150,0 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135,0 | 10,7 |  |
| Компот из кураги | 200,0 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71,0 | 50,0 |  |
| 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** | **25,0** | **25,9** | **84,2** | **671,6** | **75,2** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Расстегай с рыбой филе | 70,0 | 9,0 | 6,0 | 26,8 | 197,0 | 0,0 |  |
| Чай с молоком | 180,0 | 2,9 | 3,0 | 11,2 | 85,0 | 0,3 |  |
| Итого | **250,0** | **11,9** | **9,0** | **38,0** | **282,0** | **0,3** |  |
| **Итого за день** |  | **48,1** | **47,6** | **185,8** | **1393,6** | **86,4** |  |