|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16.10.2024(3)** | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |
| 5\4 | Каша манная молочная | | | 180,0 | 4,8 | 4,6 | 24,8 | 160,2 | 0,4 |
|  | с маслом | | |  |  |  |  |  |  |
| 12\10 | Кофейный напиток с молок. |  |  | 180 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 135,0 | 0,5 |
| 3\13 | Хлеб пшеничный  с сыром |  |  | 30\10 | 4,9 | 2,9 | 14,1 | 104,0 | 0,1 |
|  | итого | | | **360,0** | **13,2** | **10,6** | **61,0** | **399,2** | **1,0** |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте  100 | | | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,7** | **10,0** |
|  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |
| 14\1 | Салат из свежих  огурцов | | | 60 | 0,4 | 5,9 | 1,4 | 60,0 | 5,5 |
| 25\2 | Суп- пюре из картофеля | | | 200 | 2,5 | 2,6 | 11,8 | 82,0 | 4,9 |
| 14\8 | Котлета  из говядины | | | 80,0 | 11,4 | 11,1 | 5,2 | 166,0 | 0,0 |
| 8\3 | Капуста тушеная | | | 150 | 3,5 | 2,9 | 13,6 | 94,0 | 31,3 |
| 372/2010 | Компот из свежих яблок | | | 200,0 | 0,3 | 0,0 | 15,0 | 61,0 | 50,1 |
|  | 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 | | | **755** | **22,7** | **23,1** | **73,1** | **594,6** | **91,8** |
|  | **Полдник** | | |  |  |  |  |  |  |
| 6\5 | Сырники из творога | | | 80 | 15,9 | 11,4 | 22,8 | 189,6 | 0,2 |
|  | с соусом молочным | | | 30,0 | 0,7 | 1,4 | 4,5 | 32,9 | 0,1 |
| 12\10 | Чай с молоком | | | 200,0 | 2,9 | 3,0 | 11,2 | 85,0 | 0,3 |
|  | Итого | | | **310,0** | **19,5** | **15,8** | **38,5** | **307,5** | **0,6** |
|  | **Итого за день** | | |  | **55,8** | **50,0** | **182,4** | **1344,0** | **103,4** |