|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **30.10.24(13)** | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |
| 5\4 | Каша манная молочная | | | 200 | 5,3 | 5,1 | 27,5 | 178,0 | 0,4 |
| 13\10 | Кофейный напиток с молок. |  |  | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89,0 | 0,5 |
| 3\13 | Хлеб пшеничн с сыром |  |  | 35\7 | 4,5 | 2,2 | 16,3 | 103,0 | 0,0 |
|  | Итого | | | 400,0 | **12,8** | **10,2** | **57,2** | **370,0** | **0,9** |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте  100 | | | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,7** | **10,0** |
|  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |
| 5\1 | Салат из свежей капусты |  |  | 60 | 1,0 | 4,0 | 5,9 | 63,0 | 22,5 |
|  | с морковью | | |  |  |  |  |  |  |
| 17\2 | Суп картофельный с бобовыми | | | 200,0 | 4,3 | 4,0 | 15,9 | 118,0 | 4,5 |
|  | с мясом | | | 10,0 | 2,9 | 0,5 | 0,1 | 16,7 | 0,0 |
| 9\8 | Печень по-строгановски | | | 50\50 | 12,6 | 13,2 | 2,5 | 180,0 | 9,1 |
| 166\2010 | Рис припущенный с овощами | | | 130,0 | 3,0 | 3,2 | 30,1 | 158,6 | 0,5 |
| 7\10 | Компот из сухофруктов и | | | 180,0 | 0,2 | 0,1 | 16,3 | 63,9 | 63,0 |
|  | шиповника | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный витамин. | | | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,4 | 70,8 | 0,0 |
|  | Хлеб ржаной | | | 35 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 60,8 | 0,0 |
|  | Итого | | | **645,0** | **28,2** | **25,6** | **96,9** | **731,8** | **99,6** |
|  | **Полдник** | | |  |  |  |  |  |  |
| 9\5 | Запеканка из творога | | | 150 | 25,3 | 14,4 | 19,8 | 313,5 | 0,2 |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 12\10 | Чай с молоком | | | 180,0 | 2,6 | 2,7 | 1,0 | 75,6 | 0,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | | | **330,0** | **27,9** | **17,1** | **20,8** | **389,1** | **0,5** |
|  | **Итого за день** | | |  | **69,3** | **53,3** | **184,7** | **1533,6** | **111,0** |