|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **06.11.24(18)** | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |
| 9\5 | Запеканка из творога | | | 150 | 25,3 | 14,4 | 19,8 | 313,5 | 0,2 |
| 14\10 | Какао с молоком | | | 180 | 3,5 | 3,2 | 20,6 | 121,5 | 0,3 |
| 1\13 | Хлеб пшеничный с маслом | | | 30\7 | 2,3 | 3,0 | 17,3 | 135,4 | 0,0 |
|  | Итого | | | **330,0** | **31,1** | **20,6** | **57,7** | **570,4** | **0,5** |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте  100 | | | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,7** | **10,0** |
|  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |
| 15\1 | Салат из свежих помидор | | | 60 | 0,6 | 6,0 | 2,1 | 65,0 | 13,5 |
|  | или огурцов ( Сезон) | | |  |  |  |  |  |  |
| 14\2 | Суп из овощей | | | 200,0 | 1,3 | 4,5 | 7,3 | 75,0 | 7,4 |
| 11\7 | Тефтели рыбные в соусе | | | 80,0 | 6,8 | 3,7 | 6,6 | 90,0 | 0,1 |
| 133\2010 | Картофель тушеный с | | | 150,0 | 3,2 | 9,4 | 23,3 | 186,0 | 10,9 |
|  | овощами | | |  |  |  |  |  |  |
| 6\10 | Компот из сухофруктов | | | 200,0 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72,0 | 50,1 |
|  | Хлеб пшеничный витамин. | | | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,4 | 70,8 | 0,0 |
|  | Хлеб ржаной | | | 35,0 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 60,8 | 0,0 |
|  | Итого | | | **755,0** | **17,0** | **24,2** | **83,7** | **619,6** | **82,0** |
|  | **Полдник** | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочные продукты |  |  | 180,0 | 5,2 | 5,8 | 7,2 | 104,9 | 0,0 |
|  | в ассортименте | | |  |  |  |  |  |  |
| 469\2010 | Булочка " Домашняя" | | | 70,0 | 4,4 | 7,5 | 32,4 | 214,8 | 0,0 |
|  | Итого | | | **250,0** | **9,6** | **13,3** | **39,6** | **319,7** | **0,0** |
|  | **Итого за день** | | |  | **58,1** | **58,5** | **190,8** | **1552,4** | **92,5** |