|  |
| --- |
| **07.11.24(19)** |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |
| 8\4 | Каша геркулесовая |   |   |   |   |   |   |
|   | молочная с маслом и изюмом | 180,0 | 5,8 | 6,7 | 24,4 | 181,8 | 0,4 |
| 13\10 | Кофейный напиток с | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,1 | 80,1 | 0,5 |
|   | молоком |   |   |   |   |   |   |
| 1\13 | 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** |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте  100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,7** | **10,0** |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 47\2010 | Салат из морской капусты |   |   |   |   |   |   |
|   | с яйцом | 60,0 | 2,3 | 3,9 | 5,50 | 66,0 | 4,0 |
| 7\2 | Щи из капусты с крупой | 200,0 | 1,6 | 4,3 | 7,7 | 76,0 | 9,6 |
| 8\8 | Бефстроганов из отварного | 80,0 | 13,1 | 12,9 | 5,9 | 192,0 | 0,9 |
|   | мяса говядины |   |   |   |   |   |   |
| 3\3 | Картофельное пюре | 150,0 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135,0 | 10,7 |
| 4\10 | 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** |   |   |   |   |   |   |
| 2004г сб | Расстегай с рыбой филе | 70,0 | 9,0 | 6,0 | 26,8 | 197,0 | 0,0 |
| 12\10 | 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** |