|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14.11.24 (4)** | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |
| 2\4 | Каша гречневая молочная | | | 180,0 | 6,5 | 6,0 | 30,2 | 186,0 | 0,4 |
|  | с маслом | | |  |  |  |  |  |  |
| 12\10 | Чай с молоком | | | 180,0 | 2,6 | 2,7 | 10,1 | 76,5 | 0,3 |
| 3\13 | Хлеб пшеничн с сыром |  |  | 30\10 | 4,9 | 2,9 | 14,1 | 104,0 | 0,1 |
|  | Итого | | | **360,0** | **14,0** | **11,6** | **54,4** | **366,5** | **0,8** |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте  100 | | | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,7** | **10,0** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |
| 26\1 | Салат из отварной свеклы | | |  |  |  |  |  |  |
|  | с черносливом | | | 60,0 | 0,8 | 5,0 | 11,5 | 93,0 | 1,1 |
| 19\2 | Суп картофельный с рыбой | | | 180,0 | 6,5 | 3,7 | 11,7 | 107,1 | 6,3 |
| 18\8 | Зразы из говядины | | | 80,0 | 10,2 | 10,8 | 8,6 | 173,0 | 0,2 |
| 19\3 | Рагу из овощей с соусом | | | 130,0 | 2,7 | 4,6 | 12,6 | 103,1 | 9,1 |
|  | молочным | | |  |  |  |  |  |  |
| 9\10 | Кисель из сухофруктов | | | 200 | 1,0 | 0,1 | 28,6 | 115,0 | 50,3 |
|  | 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 | | | **715,0** | **25,8** | **24,8** | **99,1** | **722,8** | **67,0** |
|  | **Полдник** | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  |  | 180,0 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100,0 | 1,0 |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 38/3 | запеканка морковная со сгущеным молоком | | | 130,0 | 3,4 | 3,4 | 28,0 | 131,7 | 4,1 |
|  | Итого | | | **310,0** | **8,6** | **8,7** | **36,1** | **231,7** | **5,1** |
|  | **Итого за день** | | |  | **48,7** | **45,5** | **199,4** | **1363,7** | **82,9** |