|  |
| --- |
| **20.11.24 (08)** |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |
| 9\5 | Запеканка из творога  | 150 | 25,3 | 14,4 | 19,8 | 313,5 | 0,2 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |
| 13\10 | Кофейный напиток с молок. |   |   | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89,0 | 0,5 |
| 1\13 | Хлеб пшеничный с маслом | 30\7 | 2,3 | 3,0 | 17,3 | 135,4 | 0,0 |
|   | Итого | **350,0** | **30,6** | **20,3** | **50,5** | **537,9** | **0,7** |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте  100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,7** | **10,0** |
|   |
|   |
|   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 8\1 | Салат овощной с | 60,0 | 0,6 | 4,0 | 6,5 | 63,0 | 14,4 |
|   | яблоками |   |   |   |   |   |   |
| 6\2 | Щи из св капусты со сметаной | 200,0 | 1,5 | 2,5 | 6,0 | 53,0 | 10,9 |
|   | с  мясом | 10,0 | 2,9 | 0,5 | 0,1 | 16,7 | 0,0 |
| 276\2010 | Жаркое по- домашнему | 80\140 | 27,4 | 7,5 | 21,9 | 265,0 | 8,9 |
| 372\2010 | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,3 | 0,0 | 16,6 | 63,9 | 45,1 |
|   | 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 | **515,0** | **37,2** | **15,2** | **77,2** | **593,2** | **79,3** |
|   | **Полдник** |   |   |   |   |   |   |
|   | Молоко | 180,0 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100,0 | 1,0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| 454\2010 | Пирожок с капустой | 70,0 | 4,1 | 7,3 | 33,6 | 191,3 | 0,3 |
|   | Итого | **250,0** | **9,3** | **12,6** | **41,7** | **291,3** | **1,3** |
|   | **Итого за день** |  | **77,5** | **48,4** | **179,2** | **1465,1** | **91,3** |