|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **21.11.24 (09)** | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |
| 185\2010 | Каша рисовая молочная | | | 180,0 | 5,4 | 5,2 | 38,2 | 223,2 | 0,5 |
|  | жидкая | | |  |  |  |  |  |  |
| 12\10 | Чай с молоком | | | 180,0 | 2,6 | 2,7 | 1,0 | 75,6 | 0,3 |
| 3\13 | Хлеб пшеничн с сыром |  |  | 35\7 | 4,5 | 2,2 | 16,3 | 103,0 | 0,0 |
|  | Итого | | | **360,0** | **12,5** | **10,1** | **55,5** | **401,8** | **0,8** |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте  100 | | | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,7** | **10,0** |
|  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |
| 15\1 | Салат из свеж помидор (сезон) | | | 60,0 | 0,6 | 6,0 | 2,1 | 65,0 | 13,5 |
| 2\2 | Борщ со сметаной с мясом | | | 200\10 | 6,0 | 5,1 | 10,5 | 112,0 | 8,7 |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 282\2010 | Биточек  из говядины | | | 80,0 | 12,4 | 9,2 | 12,6 | 183,0 | 0,1 |
| 3\3 | Пюре картофельное с морковью | | | 150,0 | 2,8 | 4,1 | 17,1 | 118,0 | 8,2 |
| 6\10 | Компот из сухофруктов |  |  | 200 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72,0 | 50,2 |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | | | **555,0** | **26,9** | **25,0** | **86,7** | **681,6** | **80,7** |
|  | **Полдник** | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочные продукты |  |  | 180,0 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 105,0 | 2,3 |
|  | в ассортименте | | |  |  |  |  |  |  |
| 474\2010 | Булочка " Российская" | | | 60,0 | 4,2 | 4,8 | 33,3 | 193,0 | 0,0 |
|  | Итого | | | **240,0** | **9,4** | **10,6** | **41,8** | **298,0** | **2,3** |
|  | **Итого за день** | | |  | **49,2** | **46,1** | **193,8** | **1424,1** | **93,7** |