|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13.12.2024(5)** | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |
| 2\6 | Омлет запеченный или паров | | | 120 | 11,7 | 15,8 | 2,1 | 196,5 | 0,0 |
| 1\1 | Горошек зеленый | | | 30 | 0,9 | 1,0 | 1,9 | 21,0 | 2,9 |
| 13\10 | Кофейный напиток с молок. |  |  | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,1 | 80,1 | 0,3 |
| 1\13 | Хлеб пшеничный с маслом | | | 30\7 | 2,3 | 3,0 | 17,3 | 135,4 | 0,0 |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого | | | **330** | **17,6** | **22,4** | **33,4** | **433,0** | **3,2** |
| 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 (сезон) | | | 60,0 | 0,6 | 6,0 | 2,1 | 65,0 | 13,5 |
| 31\2 | Суп крестьянский с крупой | | | 200,0 | 1,8 | 4,4 | 10,1 | 88,0 | 5,2 |
| 5\9 | Мясо кур отварное в соусе | | | 80,0 | 9,8 | 10,4 | 1,7 | 140,0 | 0,2 |
| 8\3 | Капуста тушеная | | | 150 | 3,5 | 2,9 | 13,6 | 94,0 | 31,3 |
| 1\10 | Компот из яблок и 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** | **20,6** | **24,3** | **72,0** | **589,6** | **100,2** |
|  | **Полдник** | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочные продукты |  |  | 180,0 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 105,0 | 2,3 |
|  | в ассортименте | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | | 50,0 | 2,8 | 3,3 | 37,1 | 188,7 | 0,0 |
|  | Итого | | | **230,0** | **8,0** | **9,1** | **45,6** | **293,7** | **2,3** |
|  | **Итого за день** | | |  | **46,5** | **56,1** | **160,8** | **1359,0** | **115,7** |