|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак – 8.30 | Каша ячневая вязкая | 200 | 5,20 | 10,47 | 38,27 | 271,26 |  | № 270 |
|  | Чай сладкий | 180 | - | - | 13,54 | 54,11 |  | № 505 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 6,67 | 9,51 | 9,88 | 151,73 |  | №104 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II завтрак – 10.05 | Кефир | 200 | 5,6 | 4,38 | 8,18 | 94,52 |  | № 530 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед – 11.50 | Щи из свежей капусты с картофелем/сметаной | 250/10 | 1,46/0,26 | 4,97/1,5 | 5,49/0,36 | 77,70/16,2 |  | № 153/491 |
|  | Плов из отварной говядины | 150 | 16,37 | 12,75 | 23,00 | 272,25 |  | № 380 |
|  | Салат из моркови с зеленым горошком | 60 | 1,17 | 6,06 | 3,92 | 79,45 |  | № 71 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,50 | - | 24,74 | 100,66 | 0,05 | № 522 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 | 35% | № 123 |
| Полдник – 15.05 | Компот из черной смородины | 200 | 0,30 | 0,07 | 18,09 | 74,19 |  | № 525 |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,40 |  | №604 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин – 15.40 | Запеканка капустная | 200 | 8,03 | 11,15 | 32,45 | 267,22 |  | № 233 |
|  | Батон нарезной | 20 | 1,52 | 0,98 | 10,28 | 52,4 |  | № 125 |
|  | Кофе с молоком | 180 | 2,51 | 0,04 | 17,82 | 81,5 |  | № 514 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45,0 |  | № 126 |
|  |  |  | **55,45** | **64,96** | **251,34** | **1825,99** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |