



05.09.2024

День 9

Завтрак:

Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	7,47/8,3	9,5/10,6	23,27/31,7	153,57/225	0,15	133
Какао с молоком	150/180	3,15/3,78	3,7/3,25	12,9/15,55	88,106,79	1,2	397
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
Хлеб пшеничный	20/30	1,84/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,32/85,77	0	701
Итого	325/415	12,5/14,57	17,46/18,32	48,8/64,07	338,89/450,56	1,39	

Второй завтрак:

Сок яблочный Витаминизированный напиток «Виташка»	50/50	0,95/0	0/0	17,15/8,64	68/38	3,7	399
--	-------	--------	-----	------------	-------	-----	-----

Обед:

Салат из свежих помидоров	30/40	0,33/2,49	1,6/5,69	1,8/4,5	23,33/61,99	2,76	8
Рассольник	150/200	1,97/2,3	4,56/6,56	5,83/10,44	62,55/83,4	4,53	73
Плов из курицы	100/130	8,3/12,09	6,34/7,36	23,65/25,54	216/281	0,97	100
Кисель	150/200	0,42/0,56	0,045/0,06	22,65/30,2	92,7/123,6	0,82	213
Хлеб ржаной	20/20	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
Хлеб пшеничный	40/50	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
Итого	500/660	12,82/21,08	12,84/19,764	67,22/96,52	459,43/651,01	9,12	

Уплотненный полдник:

Макаронник	150/220	10,18/14,34	9,71/15,98	54,84/60,74	233/342	0	469
Соус сметанный	20/30	0,21/0,4	0,75/2,5	0,88/1,7	11,11/22	0,006	354
Хлеб пшеничный	20/30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
Чай с сахаром	150/200	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194
Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62,56	0,001	
Итого	335/495	11,61/18,03	12,24/18,618	77,15/102,31	345,67/542,33	0,2	
Итого за девятый день:	1160/1570	38,52/53,68	42,66/56,702	209,83/262,9	1215,86/1643,9	50	