|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **20 НОЯБРЯ 2024 г** | | | | |
| Наименование блюд | Вес (масса) в граммах | | Калорийность (ккал.) | |
| от 1 до 3-х | от 3-х до 7 | от 1 до 3-х | от 3-х до 7 |
| **ЗАВТРАК** | | | | |
| Омлет натуральный | 100 | 105 | 172,3 | 206,8 |
| Чай п/сладкий | 180 | 190 | 24,3 | 25,6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 48,0 | 72,0 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК-** | | | | |
| Фрукты | 100 | 100 | 45,0 | 45,0 |
| **ОБЕД** | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 95,3 | 127,1 |
| Рагу из овощей с птицей | 50/110 | 60/170 | 275,0 | 310,0 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 10/15 | 10/20 | 24,0/36,0 | 20,5/41,0 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 77,7 | 93,2 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | |
| Снежок. Вафли | 145/15 | 145/15 | 135,0 | 135,0 |
| Зразы из говядины | 90 | 120 | 99,0 | 101,0 |
| Салат степной | 40 | 50 | 51,7 | 64,7 |
| Чай с лимоном | 180 | 180 | 50,4 | 50,4 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 15 | 36,0 | 36,0 |

