|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **21 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** | | | | |
| Каша гречневая молочная | 150 | 170 | 157,0 | 201,3 |
| Чай п/сладкий | 180 | 200 | 24,3 | 27,0 |
| Батон | 20 | 30 | 64,4 | 84,4 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК-** | | | | |
| Фрукты | 100 | 100 | 47,0 | 47,0 |
| **ОБЕД** | | | | |
| Борщ со сметаной | 150 | 200 | 60,0 | 80,0 |
| Тефтели рыбные | 60 | 70 | 102,0 | 132,0 |
| Картофельное пюре | 120 | 150 | 116,9 | 146,2 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 10/15 | 30/35 | 24,0/36,0 | 61,5/71,8 |
| Напиток из шиповника | 170 | 200 | 65,1 | 76,6 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | |
| Йогурт. Печенье | 145/20 | 145/20 | 175,0 | 175,0 |
| Пудинг из творога с яблоком с молочным соусом | 100/30 | 150/40 | 183,0 | 253,4 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 15 | 36,0 | 30,7 |
| Чай каркаде | 150 | 200 | 42,0 | 56,0 |

