|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20 января 2025г. 7 день:** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная гречневая вязкая со сливочным маслом | 200/5 | 6,2 | 7,5 | 23,4 | 189,5 | №40,02010г. №22 Сбор.рец.  1997г. |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | Сбор.рецеп. 1994г. |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | №22 Сбор.рец.  1997г. |
| Сыр порционно | 10 | 2,33 | 2,93 | - | 36,3 | №23, 2017г. |
| Какао с молоком | 200 | 5,4 | 4,4 | 15,6 | 126 | №100, 2010г. |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 180 | - | - | 11,0 | 90 |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
| Суп «Крестьянский» с мясом со сметаной | 200/20/10 | 8,3 | 8,7 | 13,4 | 158,8 | №174/3, 2017г., №17, 2010г. |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,24 | 6,84 | 42 | Сбор.рецеп. 1994г. |
| Ёжики мясные с томатным соусом | 100/100 | 14,0 | 13,2 | 13,5 | 243 | №64, ТТК, 2007г. |
| Свежий огурец | 20 | 0,16 | 0 | 0,68 | 2,8 | Сбор.рецеп. 1994г. |
| Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 83,0 | Сбор.рецеп. 1994г. |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
| Кондитерское изделие | 50 | 2,3 | 10,5 | 20,7 | 186,05 |  |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 8,0 | 32,0 | №96 , 2010г. |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 17 | 77 |  |
| **Итого за 7 день:** |  | **45,0** | **56,6** | **163,2** | **1412,4** |  |