

**«16» августа 2022г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Выход, г.** | **Калорийность, ккал/Дж** | **Цена** |
| **Завтрак** | | | |
| Каша геркулесовая | 180/200 | 207,38/868,26 | 17-95 |
| Какао | 180/200 | 153,92/644,43 |
| Хлеб с сыром | 40/10 | 154,9/648,54 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
| Молоко | 200 | 117,31/491,15 | 10-13 |
| **Обед** | | | |
| Борщ | 180/200 | 83,33/348,89 | 29-40 |
| Рис | 100/120 | 75,06/314,26 |
| Рыба тушеная в сметане | 80/20 | 117,17/490,57 |
| Кисель витаминный | 180/200 | 113,79/476,42 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40/50 | 117,5/491,95 |
| **Полдник** | | | |
| Чай | 180/200 | 30/125,6 | 2-31 |
| Печенье | 15 | 176,32/738,22 |
| **Ужин** | | | |
| Лапша отварная с маслом | 180/200 | 129/540,1 | 17-06 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 117,5/491,95 |
| Чай | 180/200 | 30/125,6 |
| **ИТОГО** |  | **1765,67/7392,51** | **76-85** |