

**«4»декабря 2023г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход, г.** | **Калорийность, ккал/Дж** | **Цена** |
| **Завтрак** | | | |
| Каша геркулесовая | **Приём пищи** | 207,38/870,99 | 18,24 |
| Какао | 180/200 | 153,92/646,46 |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 168,66/708,37 |
| Второй завтрак |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 38/160,74 | 9,85 |
|  |  |  |  |
| **Обед** | | | |
| Борщ | 180/200 | 88,89/373,34 | 55,92 |
| Рис отварной | 100/120 | 150,12/630,5 |
| Рыба тушеная в томате | 80/20 | 175,75/738,15 |
| Чай | 180 | 30/125,6 |
| Кисель витаминный | 200 | 95/399 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40/50 | 117,5/497,5 |
| **Полдник** | | | |
| Чай | 180/200 | 30/125,6 | 3-04 |
| Печенье в шоколаде | 20 | 176,32/740,55 |
| **Ужин** | | | |
| Омлет натуральный | 100/120 | 212/896,8 | 36,81 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 17,5/497,5 |
| Чай с лимоном | 180/200 | 30/125,6 |
| **ИТОГО** |  | **1891,46/7944,13** | **123,86** |