***26 сентября***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак 1** | **Вес блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| Каша пшеничная молочная (жидкая) | 180 | 5,8 | 3,2 | 28,6 | 219,5 |
| Чай с сахаром  | 150 | 0,4 | 0 | 9,9 | 40 |
| Бутерброд с маслом  | 30/7 | 1,9 | 5,1 | 13,2 | 141,2 |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 0,3 | 0 | 20 | 90 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 30 | 0,24 | 0 | 0,9 | 4,5 |
| Суп уха  | 150 | 2,2 | 2,3 | 10,2 | 80,1 |
| Голубцы ленивые  | 130 | 16,2 | 15,28 | 12,82 | 123,0 |
| Соус томатный  | 20 | 1,0 | 0,1 | 18,1 | 35,6 |
| Компот из сухофруктов  | 150 | 1,0 | 0,1 | 18,1 | 100 |
| Хлеб ржаной  | 30 | 2 | 0,4 | 18,1 | 93 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Сдоба обыкновенная  | 70 | 5,1 | 2,0 | 44,3 | 202,4 |
| Снежок  | 200 | 4,3 | 3 | 3 | 92 |