***26 сентября***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак 1** | **Вес блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| Каша пшеничная молочная (жидкая) | 200 | 8,0 | 5,7 | 34,0 | 246,1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,8 | 0 | 12,3 | 43,1 |
| Бутерброд с маслом | 40/10 | 4,3 | 9,5 | 17,5 | 165,2 |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 1,5 | 0 | 22 | 94 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 40 | 0,3 | 0 | 1,2 | 6 |
| Суп уха | 180 | 4,4 | 4,9 | 18,3 | 142,2 |
| Голубцы ленивые | 150 | 23,4 | 16,5 | 23,2 | 246,0 |
| Соус томатный | 30 | 1,6 | 2,6 | 9,6 | 12,02 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 1,2 | 0,2 | 20,1 | 102,1 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,6 | 20,1 | 95 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Сдоба обыкновенная | 80 | 4,9 | 2,3 | 47,5 | 245,7 |
| Снежок | 220 | 5,1 | 4 | 7 | 121 |