|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   | **3 день** |
|   | Бутерброд с сыром | 45 | 45 | 6,700 | 9,500 | 9,900 | 153,000 | 90 |
| Запеканка из творога сгущенным молоком | 180 | 200 | 24,000 | 25,200 | 23,900 | 325,000 | 313 |
|   |   |   | 31,920 | 33,520 | 31,790 | 390,000 |   |
| Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 494 |
| **Итого завтрак:** | **425** | **445** | **30,800** | **34,700** | **49,000** | **539,000** |   |
|  |  | **38,720** | **43,020** | **56,890** | **604,000** |   |
|   | **Второй завтрак** |   |  |  |  |  |  |   |
| Йогурт 2,5% | 200 | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,000 | 517 |
| Батон нарезной | 20 | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого второй завтрак:** | **220** | **220** | **11,500** | **6,980** | **27,280** | **226,400** |   |
|   | **Обед** |  |   |   |   |   |   |   |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 100 | 0,420 | 6,060 | 1,200 | 61,200 | 17 |
|   |   |   | 0,700 | 10,100 | 2,000 | 102,000 |   |
| Суп с макронными изделиями и картофелем  | 250 | 250 | 2,600 | 2,800 | 18,60 | 109,800 | 158 |
| Котлета мясная | 90 | 100 | 16,020 | 15,750 | 12,870 | 257,400 | 381 |
|   |   |   | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 |   |
| Капуста тушеная | 150 | 180 | 5,550 | 5,400 | 5,850 | 94,500 | 423 |
|   |   |   | 6,660 | 6,480 | 7,020 | 113,400 |   |
| Компот из изюма | 200 | 200 | 0,300 | 0,000 | 20,100 | 81,000 | 512 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | 20 | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого обед:** | **800** | **880** | **28,370** | **30,950** | **79,100** | **710,600** |   |
|  |  | **31,540** | **37,820** | **82,500** | **798,900** |   |
|   | **Полдник** |  |   |   |   |   |   |   |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,000 | 518 |
| Яблоко (поштучно) | 100 | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 112 |
| **Итого полдник:** | **300** | **300** | **1,400** | **0,600** | **10,000** | **139,000** |   |
| **Итого за день:** |  |  | **72,070** | **73,230** | **165,380** | **1 615,000** |   |
|  |  | **83,160** | **88,420** | **176,670** | **1 768,300** |   |