|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   | **5 день** |
|   | Помидоры свежие | 60 | 100 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 106 |
|   |   |   | 0,950 | 0,150 | 3,150 | 38,000 |   |
| Омлет натуральный | 150 | 200 | 12,880 | 20,010 | 3,450 | 243,800 | 301 |
|   |   |   | 17,173 | 26,73 | 4,59 | 324,98 |   |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 1,500 | 1,300 | 15,900 | 81,000 | 495 |
| Батон нарезной | 20 | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого завтрак:** | **430** | **520** | **16,540** | **22,010** | **31,910** | **391,600** |   |
|   |  | **21,123** | **28,760** | **33,920** | **496,380** |   |
|   | **Второй завтрак** |   |  |  |  |  |  |   |
| Йогурт 2,5% | 200 | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,000 | 517 |
| Булочка дорожная | 60 | 60 | 4,20 | 8,30 | 33,50 | 226,000 | 565 |
| **Итого второй завтрак:** | **260** | **260** | **14,200** | **14,700** | **50,500** | **400,000** |   |
|   | **Обед** |  |   |   |   |   |   |   |
| Огурец свежий | 60 | 100 | 0,480 | 0,060 | 1,500 | 8,400 | 106 |
|   |   |   | 0,890 | 0,100 | 2,490 | 13,940 |   |
| Суп с рыбными консервами | 250 | 250 | 9,300 | 11,400 | 10,050 | 180,000 | 122\* |
| Биточек из курицы припущенный | 90 | 100 | 13,500 | 9,600 | 8,360 | 169,700 | 412 |
|   |   |   | 14,850 | 10,560 | 9,190 | 186,670 |   |
| Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,150 | 6,600 | 16,350 | 138,000 | 429 |
|   |   |   | 3,780 | 7,920 | 19,620 | 165,600 |   |
| Компот из свежих яблок с лимоном | 200 | 200 | 0,300 | 0,200 | 25,100 | 103,000 | 509 |
| 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** | **30,210** | **28,800** | **81,840** | **705,800** |   |
|  |  | **32,600** | **31,120** | **86,930** | **755,910** |   |
|   | **Полдник** |  |   |   |   |   |   |   |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,000 | 518 |
| Конфета шоколадная | 15 | 15 | 0,410 | 1,550 | 11,600 | 59,700 |   |
| Банан (поштучно) | 200 | 200 | 3,300 | 0,600 | 25,200 | 115,200 | 112 |
| **Итого полдник:** | **415** | **415** | **4,710** | **2,350** | **37,000** | **266,900** |   |
| **Итого за день:** |  |  | **65,660** | **67,860** | **201,250** | **1 764,300** |   |
|  |   | **72,633** | **76,930** | **208,350** | **1 919,190** |   |