|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   | **10 день** |
|   | Помидоры свежие | 60 | 100 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 106 |
|   |   |   | 1,100 | 0,150 | 3,780 | 23,900 |   |
| Котлета рыбная | 90 | 100 | 12,510 | 1,890 | 8,640 | 101,700 | 345 |
|   |   |   | 13,900 | 2,100 | 9,600 | 113,000 |   |
| Макаронные изделия отварные  | 150 | 180 | 5,660 | 5,560 | 29,040 | 145,000 | 291 |
|   |   |   | 6,79 | 6,79 | 34,85 | 174 |   |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 1,400 | 1,200 | 11,400 | 63,000 | 501 |
| Батон нарезной | 20 | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого завтрак:** | **520** | **600** | **21,730** | **9,350** | **61,640** | **376,500** |   |
|   |  | **24,690** | **10,820** | **69,910** | **426,300** |   |
|   | **Второй завтрак** |   |  |  |  |  |  |   |
| Молоко 3,2% | 200 | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,000 | 515 |
| Батон нарезной | 20 | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого второй завтрак:** | **220** | **220** | **7,300** | **5,580** | **19,880** | **158,400** |   |
|   | **Обед** |   |   |  |  |  |  |   |
| Винегрет овощной | 60 | 100 | 0,780 | 6,480 | 4,080 | 78,000 | 76 |
|   |   |   | 1,290 | 10,760 | 6,770 | 129,480 |   |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 250 | 1,820 | 5,000 | 10,650 | 95,000 | 128 |
| Гуляш мясной | 110 | 120 | 18,880 | 20,170 | 3,850 | 272,250 | 367 |
|   |   |   | 20,600 | 22,000 | 4,200 | 297,000 |   |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 | 7,800 | 17,100 | 34,500 | 253,050 | 237 |
|   |   |   | 9,36 | 20,52 | 41,4 | 303,66 |   |
| Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 200 | 0,50 | 0,20 | 22,20 | 93,000 | 510 |
| 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:** | **820** | **900** | **33,260** | **49,890** | **95,760** | **898,000** |   |
|  |  | **37,050** | **59,420** | **105,700** | **1 024,840** |   |
|   | **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:** |  |  | **63,690** | **65,420** | **187,280** | **1 571,900** |   |
|  |   | **70,440** | **76,420** | **205,490** | **1 748,540** |   |