|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | **6 день** |
|  | Бутерброд с сыром | 45 | 45 | 6,700 | 9,500 | 9,900 | 153,000 | 90 |
|  | Яйцо вареное (поштучно) | 40 | 40 | 5,100 | 4,600 | 0,300 | 63,000 | 300 |
|  | Каша манная с изюмом | 200 | 200 | 6,420 | 11,660 | 44,200 | 307,400 | 263 |
|  | 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:** | **505** | **505** | **21,120** | **27,540** | **76,080** | **638,800** |  |
|  | **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 белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,960 | 6,060 | 5,760 | 81,600 | 4 |
|  |  |  | 1,600 | 10,100 | 9,600 | 136,000 | 4 |
| Рассольник ленинградский | 250 | 250 | 2,310 | 6,750 | 16,60 | 137,500 | 134 |
|  | Гуляш мясной | 110 | 120 | 18,880 | 20,170 | 3,850 | 272,250 | 367 |
|  |  |  |  | 20,600 | 22,000 | 4,200 | 297,000 |  |
|  | Рис отварной | 150 | 180 | 3,690 | 6,100 | 33,810 | 204,600 | 414 |
|  |  |  |  | 4,43 | 7,32 | 40,57 | 245,52 |  |
|  | 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** | **29,820** | **40,220** | **102,700** | **895,650** |  |
|  |  | **32,920** | **47,310** | **113,650** | **1 015,720** |  |
|  | **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:** |  |  | **63,840** | **75,340** | **216,060** | **1 899,850** |  |
|  |  | **66,940** | **82,430** | **227,010** | **2 019,920** |  |