|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   | **7 день** |
|   | Бутерброд с маслом шоколадным | 30 | 30 | 1,200 | 12,500 | 7,400 | 147,000 | 94 |
| Сырники из творога со сгущенным молоком | 180 | 200 | 18,000 | 13,880 | 23,250 | 289,500 | 321 |
|   |   |   | 24,000 | 18,500 | 31,000 | 386,000 |   |
| Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 494 |
| **Итого завтрак:** | **410** | **430** | **19,300** | **26,380** | **45,850** | **497,500** |   |
|   |  | **25,300** | **31,000** | **53,600** | **594,000** |   |
|   | **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** |   |   |  |  |  |  |   |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 100 | 0,600 | 3,720 | 2,160 | 44,400 | 19 |
|   |   |   | 1,000 | 6,200 | 3,600 | 74,000 |   |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 250 | 2,540 | 6,500 | 8,100 | 99,200 | 142 |
| Оладьи из печени | 90 | 100 | 15,570 | 10,530 | 10,620 | 199,800 | 399 |
|   |   |   | 17,300 | 11,700 | 11,800 | 222,000 |   |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 | 7,800 | 17,100 | 34,500 | 253,050 | 237 |
|   |   |   | 9,36 | 20,52 | 41,4 | 303,66 |   |
| Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 200 | 0,500 | 0,000 | 27,000 | 110,000 | 508 |
| 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** | **30,490** | **38,790** | **102,860** | **813,150** |   |
|  |  | **34,180** | **45,860** | **112,380** | **915,560** |   |
|   | **Полдник** |  |   |   |   |   |   |   |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,000 | 518 |
| Апельсин (поштучно) | 150 | 150 | 1,350 | 0,300 | 12,150 | 64,500 | 112 |
| **Итого полдник:** | **350** | **350** | **2,350** | **0,500** | **12,350** | **156,500** |   |
| **Итого за день:** |  |  | **59,440** | **71,250** | **180,940** | **1 625,550** |   |
|  |   | **69,130** | **82,940** | **198,210** | **1 824,460** |   |