|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   | **8 день** |
|  | Огурец свежий | 60 | 100 | 0,480 | 0,060 | 1,500 | 8,400 | 106 |
|  |   |   |   | 0,890 | 0,100 | 2,490 | 13,940 |   |
|   | Плов из отварного мяса | 240 | 280 | 18,15 | 17,85 | 47,23 | 422,40 | 370 |
|   |   |   | 21,17 | 20,83 | 55,1 | 492,80 |   |
| 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:** | **520** | **600** | **21,630** | **19,790** | **74,910** | **564,200** |   |
|  |  | **43,690** | **22,270** | **83,770** | **640,140** |   |
|   | **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 свеклы отварной | 60 | 100 | 0,900 | 3,300 | 5,040 | 53,400 | 50 |
|   |   |   | 1,500 | 5,500 | 8,400 | 89,000 |   |
| Суп с макронными изделиями и картофелем  | 250 | 250 | 2,600 | 2,800 | 18,60 | 109,800 | 158 |
| Рыба, запеченная с яйцом | 90 | 100 | 12,960 | 5,460 | 8,190 | 157,500 | 341 |
|   |   |   | 14,4 | 6,07 | 9,1 | 175 |   |
| Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,150 | 6,600 | 16,350 | 138,000 | 429 |
|   |   |   | 3,780 | 7,920 | 19,620 | 165,600 |   |
| Кисель  | 200 | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 29,000 | 503 |
| 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** | **24,490** | **19,100** | **97,660** | **594,400** |   |
|  |  | **27,16** | **23,23** | **105,20** | **675,10** |   |
|   | **Полдник** |  |   |   |   |   |   |   |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,000 | 518 |
| Банан (поштучно) | 200 | 200 | 3,300 | 0,600 | 25,200 | 115,200 | 112 |
| **Итого полдник:** | **400** | **400** | **4,300** | **0,800** | **25,400** | **207,200** |   |
| **Итого за день:** |  |  | **61,920** | **46,670** | **225,250** | **1 592,200** |   |
|  |   | **86,650** | **53,280** | **241,650** | **1 748,840** |   |