|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   | **9 день** |
|   | Бутерброд с сыром | 45 | 45 | 6,700 | 9,500 | 9,900 | 153,000 | 90 |
| Пудинг из творога паровой с джемом | 180 | 200 | 20,900 | 16,300 | 33,000 | 362,000 | 317 |
|   |   |   | 27,870 | 21,730 | 44,000 | 482,670 |   |
| Чай каркаде | 200 | 200 | 0 | 0,01 | 14 | 56 | 461\* |
| **Итого завтрак:** | **425** | **445** | **27,600** | **25,810** | **56,900** | **571,000** |   |
|  |  | **34,570** | **31,240** | **67,900** | **691,670** |   |
|   | **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 свежих помидоров с раст. маслом | 60 | 100 | 0,600 | 6,120 | 2,100 | 66,000 | 22 |
|   |   |   | 1,000 | 10,160 | 3,490 | 109,560 |   |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 250 | 2,300 | 4,250 | 15,13 | 108,000 | 144 |
| Котлета мясная | 90 | 100 | 16,020 | 15,750 | 12,870 | 257,400 | 381 |
|   |   |   | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 |   |
| Капуста тушеная | 150 | 180 | 5,550 | 5,400 | 5,850 | 94,500 | 423 |
|   |   |   | 6,660 | 6,480 | 7,020 | 113,400 |   |
| 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** | **28,250** | **32,660** | **81,525** | **735,600** |   |
|  |  | **31,540** | **39,530** | **85,515** | **826,660** |   |
|   | **Полдник** |  |   |   |   |   |   |   |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,100 | 0,000 | 15,000 | 60,000 | 493 |
| Печенье | 18 | 18 | 1,690 | 2,210 | 16,740 | 93,830 | 590 |
| Апельсин (поштучно) | 150 | 150 | 1,350 | 0,300 | 12,150 | 64,500 | 112 |
| **Итого полдник:** | **368** | **368** | **3,140** | **2,510** | **43,890** | **218,330** |   |
| **Итого за день:** |  |  | **70,490** | **67,960** | **209,595** | **1 751,330** |   |
|  |  | **80,750** | **80,260** | **224,585** | **1 963,060** |   |