|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | **11 день** |
|  | Огурец свежий | 60 | 100 | 0,480 | 0,060 | 1,500 | 8,400 | 106 |
|  |  |  | 0,890 | 0,100 | 2,490 | 13,940 |  |
| Омлет натуральный | 150 | 200 | 12,880 | 20,010 | 3,450 | 243,800 | 301 |
|  |  |  | 17,173 | 26,73 | 4,59 | 324,98 |  |
| 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:** | **430** | **520** | **16,360** | **21,950** | **31,130** | **385,600** |  |
|  |  | **21,063** | **28,710** | **33,260** | **472,320** |  |
|  | **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 витаминный | 60 | 100 | 0,660 | 6,060 | 6,360 | 82,800 | 2 |
|  |  |  | 1,100 | 10,100 | 10,600 | 138,000 |  |
| Суп с рыбными консервами | 250 | 250 | 9,300 | 11,400 | 10,050 | 180,000 | 122\* |
| Птица отварная | 90 | 100 | 14,580 | 10,800 | 0,270 | 186,600 | 366\* |
|  |  |  | 16,200 | 12,000 | 0,300 | 204,000 |  |
| Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,150 | 6,600 | 16,350 | 138,000 | 429 |
|  |  |  | 3,780 | 7,920 | 19,620 | 165,600 |  |
| Компот из чернослива | 200 | 200 | 0,300 | 0,000 | 20,100 | 81,000 | 512 |
| 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** | **31,470** | **35,800** | **73,610** | **775,100** |  |
|  |  | **34,160** | **42,360** | **81,150** | **875,300** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,000 | 518 |
| Вафли | 15 | 15 | 0,250 | 0,300 | 6,960 | 31,500 | 588 |
| **Итого полдник:** | **215** | **215** | **1,250** | **0,500** | **7,160** | **123,500** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **60,580** | **65,230** | **139,180** | **1 510,600** |  |
|  |  | **67,973** | **78,550** | **148,850** | **1 697,520** |  |