|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 день** | **Завтрак** |   |   |  |  |  |   | **12 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 "Дружба" | 200 | 200 | 5,240 | 11,660 | 25,060 | 226,200 | 260 |
|   | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 496 |
|   | **Итого завтрак:** | **485** | **485** | **20,640** | **29,060** | **60,260** | **586,200** |   |
|   | **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 и огурцов | 60 | 100 | 0,600 | 3,720 | 2,160 | 44,400 | 19 |
|   |   |   | 1,000 | 6,200 | 3,600 | 74,000 |   |
| Рассольник ленинградский | 250 | 250 | 2,310 | 6,750 | 16,60 | 137,500 | 134 |
|   | Оладьи из печени | 90 | 100 | 15,570 | 10,530 | 10,620 | 199,800 | 399 |
|   |   |   |   | 17,300 | 11,700 | 11,800 | 222,000 |   |
|   | Макаронные изделия отварные  | 150 | 180 | 5,660 | 5,560 | 29,040 | 145,000 | 291 |
|   |   |   |   | 6,79 | 6,79 | 34,85 | 174 |   |
|   | 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** | **29,020** | **27,500** | **107,900** | **662,400** |   |
|  |  | **32,280** | **32,380** | **116,330** | **743,200** |   |
|   | **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:** |  |  | **63,510** | **64,040** | **207,790** | **1 631,500** |   |
|  |   | **66,770** | **68,920** | **216,220** | **1 712,300** |   |