|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | **13 день** |
|  | Бутерброд с маслом шоколадным | 30 | 30 | 1,200 | 12,500 | 7,400 | 147,000 | 94 |
| Сырники из творога с джемом | 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** |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие | 60 | 100 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 106 |
|  |  |  | 1,100 | 0,150 | 3,780 | 23,900 |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 250 | 2,540 | 6,500 | 8,100 | 99,200 | 142 |
| Жаркое по-домашнему | 240 | 280 | 28,360 | 25,310 | 18,110 | 413,450 | 369 |
|  |  |  | 33,090 | 29,530 | 21,130 | 482,360 |  |
| Компот из кураги | 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** | **35,340** | **32,870** | **69,070** | **714,750** |  |
|  |  | **40,510** | **37,120** | **73,590** | **793,160** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,000 | 518 |
| Яблоко (поштучно) | 100 | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 112 |
| **Итого полдник:** | **300** | **300** | **1,400** | **0,600** | **10,000** | **139,000** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **63,340** | **65,430** | **144,800** | **1 509,650** |  |
|  |  | **74,510** | **74,300** | **157,070** | **1 684,560** |  |