|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   | **14 день** |
|   | Закрытый бутерброд с сыром | 60 | 60 | 7,400 | 13,700 | 14,800 | 212,000 | 94 |
| Суп молочный с крупой | 250 | 250 | 6,030 | 6,450 | 20,650 | 164,750 | 164 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 1,400 | 1,200 | 11,400 | 63,000 | 501 |
| **Итого завтрак:** | **510** | **510** | **14,830** | **21,350** | **46,850** | **439,750** |   |
|   | **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 белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,960 | 6,060 | 5,760 | 81,600 | 4 |
|   |   |   | 1,600 | 10,100 | 9,600 | 136,000 | 4 |
| Суп фасолевый | 250 | 250 | 0,900 | 4,350 | 2,500 | 52,750 | 130\* |
| Мясо тушеное | 110 | 120 | 16,720 | 19,140 | 2,530 | 249,700 | 363 |
|   |   |   | 18,240 | 20,880 | 2,760 | 272,400 |   |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 | 7,800 | 17,100 | 34,500 | 253,050 | 237 |
|   |   |   | 9,36 | 20,52 | 41,4 | 303,66 |   |
| Компот из изюма | 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:** | **820** | **900** | **30,160** | **47,590** | **85,870** | **824,800** |   |
|  |  | **33,880** | **56,790** | **96,840** | **952,510** |   |
|   | **Полдник** |  |   |   |   |   |   |   |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,000 | 518 |
| Печенье | 18 | 18 | 1,690 | 2,210 | 16,740 | 93,830 | 590 |
| **Итого полдник:** | **218** | **218** | **2,690** | **2,410** | **16,940** | **185,830** |   |
| **Итого за день:** |  |  | **59,180** | **78,330** | **176,940** | **1 676,780** |   |
|  |   | **62,900** | **87,530** | **187,910** | **1 804,490** |   |