|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | **16 день** |
|  | Огурец свежий | 60 | 100 | 0,480 | 0,060 | 1,500 | 8,400 | 106 |
|  |  |  |  | 0,890 | 0,100 | 2,490 | 13,940 |  |
|  | Плов из отварного мяса | 240 | 280 | 18,15 | 17,85 | 47,23 | 422,40 | 370 |
|  |  |  | 21,17 | 20,83 | 55,1 | 492,80 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 1,400 | 1,200 | 11,400 | 63,000 | 501 |
| Батон нарезной | 20 | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого завтрак:** | **520** | **600** | **21,530** | **19,690** | **70,410** | **546,200** |  |
|  |  | **24,960** | **22,710** | **79,270** | **622,140** |  |
|  | **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** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминный | 60 | 100 | 0,660 | 6,060 | 6,360 | 82,800 | 2 |
|  |  |  | 1,100 | 10,100 | 10,600 | 138,000 |  |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 250 | 1,820 | 5,000 | 10,650 | 95,000 | 128 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 90 | 100 | 8,510 | 4,600 | 4,030 | 91,520 | 343 |
|  |  |  | 9,36 | 5,06 | 4,43 | 100,67 |  |
| Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,150 | 6,600 | 16,350 | 138,000 | 429 |
|  |  |  | 3,780 | 7,920 | 19,620 | 165,600 |  |
| Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 200 | 0,50 | 0,20 | 22,20 | 93,000 | 510 |
| 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** | **18,120** | **23,400** | **80,070** | **607,020** |  |
|  |  | **20,04** | **29,22** | **87,98** | **698,97** |  |
|  | **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 |
| Банан (поштучно) | 200 | 200 | 3,300 | 0,600 | 25,200 | 115,200 | 112 |
| **Итого полдник:** | **418** | **418** | **5,090** | **2,810** | **56,940** | **269,030** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **52,040** | **51,480** | **227,300** | **1 580,650** |  |
|  |  | **57,390** | **60,320** | **244,070** | **1 748,540** |  |