

|                       |                                                      |             |               |                 |                 |                 |
|-----------------------|------------------------------------------------------|-------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|                       | <b>10 День</b>                                       |             |               |                 |                 |                 |
| <b>Завтрак</b>        | Масло сливочное 82,5%                                | 15          | 0,08          | 12,38           | 0,12            | 112,20          |
|                       | Каша вязкая на молоке (пшено)                        | 200         | 8,88          | 9,40            | 41,22           | 286,50          |
|                       | Омлет натуральный                                    | 116         | 10,78         | 19,20           | 2,04            | 224,00          |
|                       | Чай с лимоном рец. 2                                 | 200         | 0,06          | 0,00            | 10,20           | 42,28           |
|                       | Хлеб пшеничный                                       | 55          | 4,40          | 0,55            | 27,01           | 130,90          |
|                       | <b>Итого завтрак:</b>                                | <b>510</b>  | <b>24,20</b>  | <b>41,53</b>    | <b>80,59</b>    | <b>795,88</b>   |
| <b>Второй завтрак</b> | Фрукт в ассортименте                                 | 200         | 0,80          | 0,60            | 20,60           | 94,00           |
|                       | <b>Итого второй завтрак:</b>                         | <b>200</b>  | <b>0,8</b>    | <b>0,6</b>      | <b>20,6</b>     | <b>94</b>       |
| <b>Обед</b>           | Салат Витаминный (капуста ,морковь, зелень)          | 100         | 0,84          | 5,05            | 3,55            | 63,24           |
|                       | Рассольник домашний                                  | 250         | 2,28          | 4,98            | 13,90           | 115,18          |
|                       | Азу из мяса отварного                                | 120         | 19,81         | 10,73           | 5,59            | 202,36          |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая                           | 180         | 8,37          | 8,42            | 37,07           | 258,72          |
|                       | Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)  | 200         | 0,16          | 0,16            | 15,80           | 46,72           |
|                       | Хлеб пшеничный                                       | 40          | 3,20          | 0,40            | 19,64           | 95,20           |
|                       | Хлеб ржаной                                          | 40          | 2,64          | 0,44            | 16,40           | 80,00           |
|                       | <b>Итого обед:</b>                                   | <b>930</b>  | <b>37,292</b> | <b>30,168</b>   | <b>111,942</b>  | <b>861,411</b>  |
| <b>Полдник</b>        | Блинчики со сгущенным молоком                        | 150         | 12,62         | 8,34            | 13,34           | 185,86          |
|                       | Сгущенное молоко                                     | 30          | 0,00          | 0,00            | 9,07            | 36,67           |
|                       | сок фруктовый в ассортименте                         | 200         | 2,00          | 0,00            | 20,00           | 86,00           |
|                       | <b>Итого полдник :</b>                               | <b>300</b>  | <b>14,624</b> | <b>8,336</b>    | <b>42,40267</b> | <b>308,5227</b> |
| <b>Ужин</b>           | Овощи свежие (огурцы)                                | 30          | 0,33          | 0,06            | 1,14            | 7,00            |
|                       | Котлеты или биточки рыбные собственного производства | 90          | 12,68         | 5,40            | 11,64           | 184,78          |
|                       | Рагу из овощей                                       | 180         | 2,60          | 6,95            | 11,24           | 128,24          |
|                       | Соус томатный                                        | 50          | 0,72          | 2,15            | 4,17            | 39,35           |
|                       | Чай с лимоном рец. 2                                 | 200         | 0,06          | 0,00            | 10,20           | 42,28           |
|                       | Хлеб пшеничный                                       | 55          | 4,40          | 0,55            | 27,01           | 130,90          |
|                       | Сыр полутвердый                                      | 15          | 3,90          | 3,92            | 0,00            | 51,60           |
|                       | Хлеб ржаной                                          | 40          | 2,64          | 0,44            | 16,40           | 80,00           |
|                       | <b>Итого ужин:</b>                                   | <b>660</b>  | <b>27,32</b>  | <b>19,46</b>    | <b>81,79</b>    | <b>664,14</b>   |
| <b>Второй ужин</b>    | Кефир 2,5%                                           | 200         | 5,80          | 6,40            | 7,60            | 118,00          |
|                       | <b>Итого второй ужин :</b>                           | <b>200</b>  | <b>5,8</b>    | <b>6,4</b>      | <b>7,6</b>      | <b>118</b>      |
|                       | <b>Итого за 10 день</b>                              | <b>2800</b> | <b>104,72</b> | <b>92,47706</b> | <b>343,3468</b> | <b>2688,131</b> |