

Тринадцатый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная с маслом	200/5	3,04	0,2	34,9	156,5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65
Булочка школьная	50	4,56	0,54	29,82	132,0
Яблоко	100	0,2	0	4,9	19
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>8,0</b>	<b>0,74</b>	<b>85,62</b>	<b>372,5</b>
<b>Обед</b>					
Нарезка овощная (огурец)	100	0,6	0	2,3	13,0
Суп картофельный с макаронами	250	14,83	10,37	28,90	266,15
Котлеты из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	29,0	117
Хлеб пшеничный	100	4,56	0,54	29,82	132
<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>31,69</b>	<b>24,31</b>	<b>99,62</b>	<b>730,15</b>

Четырнадцатый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60
Сыр российский	20	4,60	5,80	-	72,00
Суп молочный рисовый	200	8,00	14,93	73,30	460,00
Какао с молоком	200	2,01	1,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,03	0,60	17,10	90,50
<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>17,84</b>	<b>39,22</b>	<b>116,21</b>	<b>903,97</b>
<b>Обед</b>					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Борщ зеленый	250	4,12	8,88	21,44	182,00
Плов из курицы	100/50	10,00	8,37	54,29	332,00
Компот фруктовый	200	0,24	-	29,67	116,84
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>35,09</b>	<b>20,95</b>	<b>1176,33</b>	<b>1004,34</b>