

10 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Рец №				Химический состав				
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. Ценность (Ккал)	Витамины		
							В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК									
<u>Каша рисовая молочная</u>	1-9	200	5,84	7,17	24,19	183,96	0,02	0,17	1,2
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	4-8	180	3,44	2,78	11,9	85,96	-	0,1	0,8
<u>Рожок с маслом</u>	8-5	40/6	1,82	5,7	12,06	156,94	0,04	0,02	-
<u>Итого</u>		426	11,10	15,65	48,15	426,86	0,06	0,29	2,0
2 ЗАВТРАК									
<u>Напиток из шиповника</u>	4-9	200	0,56	-	17,64	72,76	0,02	0,12	49,0
<u>Итого</u>		200	0,56	-	17,64	72,76	0,02	0,12	9,0
ОБЕД									
<u>Свекла отварная с луком</u>	3-5	50	1,04	2,14	5,52	46,17	-	-	5,62
<u>Щи с фасолью на курином бульоне со сметаной</u>	6-7	180	8,58	16,84	17,90	214,04	1,12	0,04	29,72
<u>Жаркое по домашнему с мясом кур</u>	7-2	180	16,81	8,19	23,94	239,50	0,19	0,07	31,21
<u>Компот из сухофруктов с витамином С</u>	4-6	180	0,41	-	18,19	74,27	-	-	8,0
<u>Хлеб пшеничный</u>	8-2	30	2,31	0,9	14,99	72,0	0,05	0,03	-
<u>Хлеб Славянский</u>	8-3	35	1,71	0,35	16,1	73,5	0,05	0,03	-
<u>Итого</u>		655	30,86	28,42	96,94	719,48	1,41	0,17	74,55
ПОЛДНИК									
<u>Вафли</u>	9-3	50	1,4	1,7	68,6	249,50	0,05	0,53	-
<u>Чай</u>	4-1	200	0,2	-	0,1	1,0	-	0,01	0,01
<u>Итого</u>		250	1,6	1,7	68,7	250,5	1,05	0,54	0,4
УЖИН									
<u>Рыба под омлетом</u>	7-7	170	20,38	12,84	3,32	216,97	0,08	0,43	0,56
<u>Морковь отварная(порционная)</u>	3-1	50	0,85	-	3,35	17,5	-	-	-
<u>Чай с молоком</u>	4-2	200	3,2	2,5	9,8	74,0	-	0,11	0,9
<u>Хлеб Славянский</u>	8-3	30	1,47	0,3	13,8	63,0	0,04	0,03	-
<u>Итого</u>		450	25,9	15,64	30,27	371,47	0,12	0,57	1,46
Итого за день		1981	70,02	61,41	261,4	1841,07	2,66	1,69	127,1