

День 10	Название блюд и продуктов	Бр	Нет	Химический состав					Вит С	№ рец	
				Выход	Б	Ж	У	Энер. ц (ккал)			
	1	2	3	4	5	6	7	8			
Завтрак	<b>Каша молочная вермишель</b>			200	7,4	10,8	32,8	274,2	<b>0,6</b>	<b>40</b>	
	Вермишель	20	20								
	Масло сливочное	5	5								
	Сахар	6	6								
	Молоко	200	200								
	<b>Чай с сахаром</b>								<b>0,1</b>	<b>3</b>	
	Чай(заварка)	0,6	0,6	200	0,89	0,0	10,28	51,28			
	Сахар	10	10								
	<b>Булка с маслом</b>										
	Масло сливочное	5	5	40/5	0,03/ 3,32	4,13/0 ,52	0,045/19, 24	37,4/9, 1		<b>41</b>	
	Булка	40	40								
			<b>Всего</b>		<b>17,2</b>	<b>20,88</b>	<b>68,33</b>	<b>536,8</b>			
Второй завтрак	<b>Сок</b>			150	0,0	0,0	12,36	49,44		<b>10</b>	
	Сок	150	150								
Обед	<b>Борщ со сметаной на м/к</b>			250	3,16	5,63	19,17	141,5	<b>0,39</b>	<b>45</b>	
	Мясо говядины	20	20								
	Картофель	100	65								
	Морковь	10	8								
	Лук	10	8,4								
	Капуста	50	40								
	Масло сливочное	5	5								
	Томатная паста	10	10								
	Сметана	7	6,9								
		<b>Плов/Мясные тефтели</b>	110	77	210	17,5	10,13	33,52	287,7	<b>2,36</b>	<b>78</b>
		Говядина	10	8,4							
		Лук репчатый	6	6							
		Масло растительное	10	10							
	Томатная паста	40	112								
	Рис	5	5								
	Масло растительное	100	50								
	<b>Помидор соленый</b>			0,0	0,0	2,1	12,5	5,56	<b>5,56</b>	<b>9</b>	

	<b>Компот из сухофруктов</b>			150	0,17	0,0	29,31	91,67	<b>0,2</b>	<b>21</b>
	Вода	120	120							
	Смесь сухофруктов	10	10							
	Сахар	15	15							
	<b>Хлеб ржаной</b>	50		50	4,15	0,65	24,05	113,5		<b>11</b>
				<b>Всего</b>	<b>34,9</b>	<b>29,3</b>	<b>83,45</b>	<b>721,62</b>		
Полдник	<b>Кофе/какао с молоком</b>			200	2,97	4,28	9,89	78,95	<b>0,65/0,4</b>	<b>55/58</b>
	Кофе/какао порошок	2	2							
	Молоко	130	130							
	Сахар	5	5							
	<b>Булка</b>			40	3,32	0,52	19,24	90,8		<b>17</b>
			<b>Всего</b>	<b>6,29</b>	<b>4,8</b>	<b>29,13</b>	<b>169,7</b>			
Ужин	<b>Сельдь /</b>			52	5,7	2,05	0,0	42,5		<b>59</b>
	Сельдь соленая	105	52							
	<b>Рыба в томате</b>			130	11,8	13,4	2,2	160,5	<b>0,38</b>	<b>73</b>
	Рыба свежая	100	69							
	Лук репчатый	20	16,8							
	Морковь	20	16							
	Масло растительное	8	8							
	Томатная паста	10	10							
	Мука пшеничная	5	5							
	<b>Картофельное пюре</b>			129	3,39	4,77	28,59	165,2	<b>12,1</b>	<b>35</b>
	Картофель	200	140							
	Молоко	20	20							
	Масло сливочное	5	5							
	<b>Чай с сахаром</b>			200	0,8	0,0	9,98	48,18	<b>0,1</b>	<b>35</b>
	Чай (заварка)	0,6	0,6							
Сахар	10	10								
<b>Булка</b>	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,80		<b>17</b>	
			<b>Всего</b>	<b>13,2</b>	<b>7,34</b>	<b>57,81</b>	<b>346,7</b>			
	<b>Итого за целый день</b>				<b>86,8</b>	<b>76,94</b>	<b>280,92</b>	<b>2,450</b>		

