

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	Каша молочная вермишель			200	7,4	10,8	32,8	274,2	0,6	40	
	Вермишель	20	20								
	Масло сливочное	5	5								
	Сахар	6	6								
	Молоко	200	200								
	Чай с сахаром								0,1	3	
	Чай(заварка)	0,6	0,6	200	0,89	0,0	10,28	51,28			
	Сахар	10	10								
	Булка с маслом										
	Масло сливочное	5	5	40/5	0,03/ 3,32	4,13/0 ,52	0,045/19, 24	37,4/9, 1		41	
	Булка	40	40								
			Всего		17,2	20,88	68,33	536,8			
Второй завтрак	Сок			150	0,0	0,0	12,36	49,44		10	
	Сок	150	150								
Обед	Борщ со сметаной на м/к			250	3,16	5,63	19,17	141,5	0,39	45	
	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								
		Плов/Мясные тефтели	110	77	210	17,5	10,13	33,52	287,7	2,36	78
		Говядина	10	8,4							
		Лук репчатый	6	6							
		Масло растительное	10	10							
	Томатная паста	40	112								
	Рис	5	5								
	Масло растительное	100	50								
	Помидор соленый			0,0	0,0	2,1	12,5	5,56	5,56	9	

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

