

Выход, г			Пищевые вещества, г						Энергетич. ценность (калорийность)		Вит. С		№ рецепт	
День 10		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	1. Каша «Дружба» молочная с маслом	150	160	4.6	7.0	5.9	8.9	25.3	38.4	128.0	176.5	0.65	0.96	№4
	2. Кофейный напиток с молоком	150	180	2.84	3.17	2.41	2.67	14.36	15.95	91.0	101.1	1.18	1.3	№34
	3. Бутерброд с маслом	40/10	50/10	3.12	3.9	7.57	9.5	19.57	24.5	137.5	172.3	0	0	№59
		350	400	10.56	14.07	15.88	21.07	59.23	78.45	356.5	449.9	1.83	2.26	
Обед	1. Щи со свежей капустой со сметаной	150	180	1.61	1.93	1.70	2.04	10.29	12.35	42.85	95.42	4.95	5.94	№17
	2. Рыба тушеная с овощами	50	70	3.4	9.38	1.8	4.9	15.4	42.4	105.95	138.88	1.4	3.8	№30
	3. Картофельное пюре с маслом	110	130	2.39	2.83	7.06	8.34	13.85	16.37	133.1	167.3	13.7	16.2	№21
	4. Соус томатный	10	10	0.22	0.22	1.06	1.06	1.9	1.9	18.0	18.0	0.36	0.36	№69
	4. Напиток из шиповника	150	180	0.41	0.54	0.16	0.22	11.8	15.7	56.8	75.7	120.0	160.0	№40
	4. Хлеб ржаной	40	50	1.32	1.98	0.24	0.36	6.68	10.03	44.8	62.2	-	-	№55
	5. Хлеб пшеничный	40	50	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	57.0	80.5	-	-	№56
		550	670	10.87	19.16	12.18	17.16	69.76	113.51	458.5	638.0	140.41	186.3	
Полдник	1. Пряники	50	70	2.95	2.35	2.35	3.3	37.5	52.5	118.01	127.5	-	-	№54
	2. Молоко кипяченое	150	180	4.19	5.02	4.8	5.76	7.56	9.07	90.09	108.1	0.38	0.46	№43
		200	250	6.29	8.31	6.4	10.36	34.26	82.57	208.1	235.6	0.38	0.46	
Итого за день	1100	1320	27.72	41.54	34.46	48.59	163.25	274.53	1023.1	1323.5	142.62	189.02		