

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерге- ческа ценность,
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
303/2011	Каша пшеничная вязкая на воде	200	5,3	5,7	32,7	203,
391/2011	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,1	2,8
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,4	14,3	66,2
	Итого за прием пищи:	435	8,1	6,1	47,1	272,
	2-ой завтрак					
399/2011	Сок яблочный	100	0,5	0,0	10,1	42,2
	Итого за прием пищи:	100	0,5	0,0	10,1	42,2
	Обед					
73/2011	Рассольник	200	1,3	4,1	18,5	83,4
244/2011	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,1	32,5	396,4
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,7	0,0	31,4	124,4
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	Итого за прием пищи:	690	25,8	23,6	101,0	691,8
	Полдник					
132/2011	Капуста тушеная	130	2,6	4,8	12,3	102,4
391/2011	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,1	2,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,3	57
	Итого за прием пищи:	360	5,1	5,2	24,7	162,
	Всего:		39,4	34,9	182,8	1169,