

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
7/2011	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/5	4,1	6,3	25,3	159
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	8,9	9,0	51,3	306
	2-ой завтрак					
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
	Обед					
86/2011	Суп-лапша домашняя	150	1,3	3,5	7,2	61
304/2011	Плов из птицы	160	15,1	12,8	26,8	271
т.24/1996	Овощи свежие, соленные, вареные	30	0,4	0,0	1,4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	23,6	93
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	530	20,0	16,9	75,9	514
	Полдник					
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77
467/2011	Булочка ванильная	50	4,0	4,1	27,2	161
	Итого за прием пищи:	200	6,7	6,4	38,5	238
	Всего:		36,3	32,3	177,9	1128