

Десятидневное меню (ДЕНЬ – 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецеп- туры
			Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. ценность (ккал)	
Завтрак	Творожная запеканка	150	15,14	13,7	19,34	254	251
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,44	369
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40	411
Итого за завтрак			18,23	22,61	47,93	460,44	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,29	42,6	56
	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,9	6,78	66	73
	Птица тушеная в соусе	230	12,08	8,64	3,29	211	319
	Кисель из повидла	200	0,08	-	22,26	89,4	401
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	37,5	3,16	0,4	19,32	94,4	-
Итого за обед			19,86	15,72	70,43	574,4	
Полдник	Булочка российская	60	4,22	4,8	33,31	193	457
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник			9,44	9,3	40,51	283	
Итого за день			47,93	48,03	168,79	1361,84	