

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
10 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	100	2	9	8,54	122	16	
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	345	11,51	16,64	31,28	321,27	16,7	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Щи из квашенной капусты	200/10	1,09	5,02	7,41	79,36	12,61	31
Плов из птицы	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	492
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	707,5	18,7	18,52	89,06	594,29	46,13	
Полдник							
Пирожок с повидлом	60	4,64	3,89	28,9	169,3	4,5	113
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	260	10,24	8,89	37,3	273,1	5,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1412,5	40,85	44,05	167,44	1233,7	232,93	

Лясованно

технолог ЛЭЖ Палазди О.С.