

	Итого за девятый день	1635	68,86	49,28	241,27	1650,52	50,79	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша жидкая	200	3,05	0,44	36,92	164		182
	рисовая с сахаром и маслом							
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за завтрак	420				340		
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	46	10	386
Обед:	Салат из отварного картофеля с огурцом							
	соленым(О/З)	60	0,8	3,1	5,2	52,2	7,2	23
	Салат из консервированной	60	18	3,8	5	62	5,8	20
	кукурузы(В/Л)							
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2	2,2	13,6	82,6	6,6	86
	Мясо тушенное с овощами	200	21,71	16,55	15,02	296	5,2	290
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		1
Уплотнённый	Итого за обед	690				598,3		
Полдник:								
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	142,2	0,91	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,67		401