

10 день

Номер тк и рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотношение
	<b>Завтрак</b>							
2/54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	180	6,39	5,85	24,84	177,39	0,72	
55/54-2гн	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	
47/6/н	Батон	25	1,9	0,73	13,33	68,65	0	
51/6/н	Повидло	25	0	0	15,25	44,8	0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>430</b>	<b>8,49</b>	<b>6,58</b>	<b>59,82</b>	<b>317,24</b>	<b>0,72</b>	<b>19,22</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
62/130	Сок апельсиновый	180	0,11	0	3,04	13,6	9,56	
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>3,04</b>	<b>13,6</b>	<b>9,56</b>	<b>0,82</b>
	<b>Обед</b>							
73/70	Огурец солёный (порционный)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	
43/54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,73	3,36	16,5	131,14	18,8	
44/6/н	Картофель отварной с маслом	150/4	2,91	3,71	20,83	131	1,28	
45/90	Тефтели из рыбы	70	8,15	3,12	5,6	81,7	0,6	
64/54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0	
48/6/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,52	46,2	0	
49/6/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	1,36	9,32	55,92	0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>23,89</b>	<b>11,79</b>	<b>85,15</b>	<b>544,36</b>	<b>22,68</b>	<b>37,54</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>							
46/1/20	Свекла тушёная	60	0,93	4,37	5,07	61,6	1	
46/2/209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
63/54-13гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,5	0	8,6	36,3	15	
78/6/н	Ватрушка с творогом	60	8,55	4,21	28,02	186,4	0,05	
48/6/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,52	46,2	0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>380</b>	<b>16,66</b>	<b>13,38</b>	<b>51,51</b>	<b>393,5</b>	<b>16,05</b>	<b>23,84</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>49,15</b>	<b>31,75</b>	<b>199,52</b>	<b>1272,7</b>	<b>49,01</b>	<b>87,77</b>



*Заведующий ШБООУ №1*