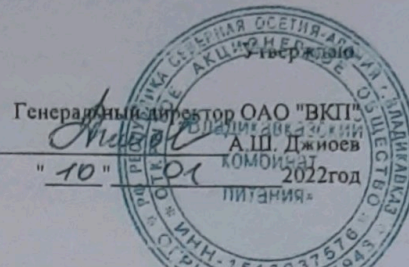


день 10



| № п/п | № Рецептуры | Наименова ние блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
|---------|-----------------|---|--------------------|------------------|--------------|----------------|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| День 10 | Завтрак: | | | | | | |
| | 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,9 | 3,92 | 0 | 50,9 |
| | 232/М | Хек запеченный | 90 | 12,09 | 2,56 | 3,38 | 84,9 |
| | 128/М | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150/5 | 3,07 | 8,32 | 32,19 | 215,9 |
| | 377/М | Чай с сахаром и лимоном | 180/10/7 | 0,05 | 0,01 | 10,16 | 40,9 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,4 | 19,32 | 93,0 |
| | 338/М | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 |
| | | Итого: | 597 | 22,95 | 15,41 | 72,55 | 520,7 |
| | Обед: | | | | | | |
| | 62/М | Салат из отварной моркови с сыром | 60 | 2,18 | 4,61 | 3,31 | 63,45 |
| | 85/М | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, | 205 | 1,53 | 4,88 | 9,94 | 89,80 |
| | 232/М | Хек запеченный с соусом томатным, | 120 | 12,09 | 5,61 | 8,46 | 132,69 |
| | 128/М | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 4,71 | 22,03 | 143,59 |
| | 342/М | Компот из вишни, | 180 | 0,14 | 0,04 | 13,88 | 56,44 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 78,32 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |
| | 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 |
| | | Итого за Обед | 875 | 23,83 | 20,93 | 92,94 | 655,45 |