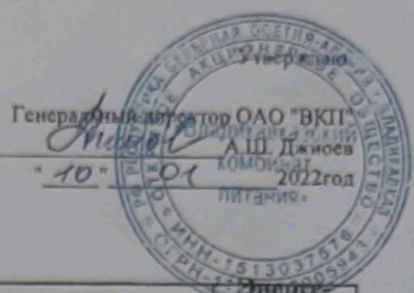


день 10



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая 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, 200/5	205	1,53	4,88	9,94	89,80	
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	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, 180/10	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