

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
331	Вареники ленивые	1/200/10	29,7	22,6	28,7	437	0,09	0,04	0	0	53	0	0	0,8		
502	Чай с сахаром	1/200	0,12	0	12,04	48,64	0,02	3,6	0	0,2	4,27	0,72	3,3	0,72		
100	Масло (порциями)	10	4,64	5,9		72,8	0,04	0,07	0,03	0,03	53	50	4	0,15		
Каравай	Хлеб ржаной	1/40	2,92	0,47	19,13	92,8	0,08	0	0	0,81	16	52,7	11,2	0,73		
	Итого:		37,38	28,97	66,35	651,24	0,23	651,47	0,03	1,04	1,07	103,42	18,5	121,92		

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>ОБЕД</b>																
1	Салат из капусты белокочанной	1/60	2,1	10,01	9,3	136	0,04	25,6	0	0	56	0	16,21	0,8		
139	Россольник "Денинградский"	1/200/20	5,03	8,06	18,3	253,33	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03		
243	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	3,31	2,2	31,38	120,73	0,11	1,1	0,14	0,8	137	148	35,7	0,2		
373	Гуляш мясной	1/80	22,04	15,71	52,35	251	0,075	3,85	0	0,5	71,2	161	11,2	0,88		
516	Кисель из концентрата	1/200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1		
Каравай	Хлеб ржаной	1/28	2,25	0,33	23,9	102,6	0	4,4	0	0	16	8	6	0,8		
	Итого:		33,88	32,2	134,05	949,55	0,49	24,5	0,315	4,2	420	630	105	5,95		
	Всего		71,26	55,2	229,8	1627,80	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2		