

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша рисовая молочная	200	5,78	10,00	27,73	223,18
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>10,58</b>	<b>16,90</b>	<b>57,29</b>	<b>422,18</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
ТТК	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	30/200	5,33	5,25	11,75	116,88
ТТК	Гуляш из куриного филе	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00
№339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>28,91</b>	<b>25,59</b>	<b>79,38</b>	<b>665,90</b>
<b>Полдник</b>						
Пр.пр.	Печенье	50	3,80	7,75	31,80	214,30
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,60</b>	<b>12,75</b>	<b>41,40</b>	<b>321,30</b>
<b>Ужин</b>						
№272	Котлеты рыбные любительские	70	9,80	3,40	7,90	101,50
№354	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	113,00
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>15,30</b>	<b>8,86</b>	<b>57,14</b>	<b>358,50</b>
<b>Второй ужин</b>						
№420	Кисломолочный напиток	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4,65</b>	<b>4,87</b>	<b>6,40</b>	<b>88,50</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2235</b>	<b>69,04</b>	<b>68,97</b>	<b>261,77</b>	<b>1937,02</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>21729</b>	<b>672,90</b>	<b>656,42</b>	<b>2906,82</b>	<b>20344,31</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2172,9</b>	<b>67,29</b>	<b>65,64</b>	<b>290,68</b>	<b>2034,43</b>