

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал
					белки	жиры	углеводы	
		<b>ЗАВТРАК</b>						
85	150/20	Сырники творожные запеченные	творог нежирный	140				
			мука пшеничная	18				
			яйцо	15				
			сахар	6				
			масло растительное	3				
			джем фруктовый	10				
			молоко сгущенное	10				
					27,49	35,15	60,67	409,28
136	200	Чай с сахаром	чай	1				
			сахар	15				
					0	0	15	58
3	50	Хлеб пшен	хлеб из муки 1 сорт	50	3,7	1,7	20,93	107,21
стр565	45	Кондитерские	кондитерские изд.	45	1,8	1,665	35,2	156,2
		Итого в завтрак:			32,99	38,515	131,8	730,69
		<b>ОБЕД</b>						
20	50	Свекла с чесноком	свекла	57,5				
			чеснок	0,75				
			масло раст.	3,75				
					0,62	2,66	3,18	38,82
76	10/10/250	Рассольник ленинградский со сметаной	говядина	30				
			картофель	100				
			лук	6				
			морковь	13				
			крупа перловая	5				
			масло раст	5				
			огурцы соленые	17				
			сметана	10				
					7,23	8,34	17,57	170,7
88	200/50	Жаркое по домашнему	мясо говядина	100				
			картофель	240				
			лук репчатый	20				
			морковь	33				
			томат-паста	6				
			масло растительное	13				
								11,5
332	200	Кисель из концентрата	кисель из концентр.	24				
			сахар	10				
					0	0	30,6	118
619	200	фрукты	груша	200	0,6	0	17,2	76
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5
3	50	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113
		Итого в обед:			25,81	21,32	136,41	834,92
		Итого в день			58,80	59,84	268,21	1565,61