



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная  
я  
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жир	Углев		
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая кукурузная	150/200	3,42	3,39	22,03	131,81	185.3a
	Бутерброды с маслом	35/40	2,38	3,29	16,06	103,52	1.2a
	Чай с сахаром	150/200	0,12	0,00	11,12	43,22	392.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>385</b>	<b>5,92</b>	<b>6,68</b>	<b>49,21</b>	<b>278,55</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,30	10,30	47	368.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150/200	4,79	6,17	12,95	127,04	73a
	Макаронник с мясом	100/120	11,10	8,76	19,28	200,48	292.1 a
	зеленый горошек консервированный	20/30	6,90	0,36	15,99	90,81	12
	Компот из яблок с черносливом	150/200	0,27	0,11	16,91	66,66	373.1a
	Хлеб пшеничный	40/50	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>26,22</b>	<b>15,80</b>	<b>84,45</b>	<b>570,43</b>	
ПОЛДНИК	Молоко пастеризованное 3,2	100	2,90	3,20	4,70	60	400
	вафли	40	1,28	1,12	32,44	136,84	16
	Чай без сахара	150/200	0,04	0,00	0,01	0,43	391.1a
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>290</b>	<b>4,22</b>	<b>4,32</b>	<b>37,15</b>	<b>197,27</b>	
УЖИН	Омлет натуральный	85/65	6,41	9,32	1,24	114,63	215
	Чай без сахара	150/200	0,04	0,00	0,01	0,43	391.2a
	Хлеб пшеничный 12	15/20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1a
	конфеты	15/15	1,98	3,78	16,86	111,51	15
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>265</b>	<b>10,01</b>	<b>13,30</b>	<b>27,77</b>	<b>269,29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1530</b>	<b>46,77</b>	<b>40,40</b>	<b>208,88</b>	<b>1362,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1530</b>	<b>46,77</b>	<b>40,40</b>	<b>208,88</b>	<b>1362,54</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1530</b>	<b>46,77</b>	<b>40,40</b>	<b>208,88</b>	<b>1362,54</b>	