

День 10**ЗАВТРАК**

наименование блюд	выход,г	цена	белки	жиры	углеводы	калорийн	№ рец.
икра кабачковая	60	7,52р.	2,8	4,6	46,4	52,2	57
яйца вареные	40	13,00р.	5,08	4,6	0,28	63	227
хлеб ржано-пшеничный	40	3,70р.	2,6	0,4	16,9	81,6	
масло сливочное	10	10,00р.	0,08	7,26	0,14	67	6
кофейный напиток с молоком	180	10,20р.	2,85	2,41	14,36	91	414
ИТОГО	430	44,42р.	13,41	19,27	78,08	354,8	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие	1 шт	7,00р.	0,4	0,4	9,8	44	386
---------------	------	--------	-----	-----	-----	----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	60	10,20р.	0,48	0,06	1,5	8,4	70
суп картофельный с крупой	200	3,06р.	1,74	2,27	11,4	73,2	86
котлета	70	48,50р.	10,8	8,08	10,99	160,12	299
соус томатный	40	2,03р.	0,46	1,68	3,21	29,8	366
рагу из овощей	150	8,91р.	2,28	10,6	13,9	160,6	148
хлеб пшеничный	40	2,20р.	3,95	0,5	24,15	118	
хлеб ржаной	40	3,70р.	3,3	0,6	16,7	87	
компот из сухофруктов	180	15,20р.	0,5	0	28,2	111,6	394
ИТОГО	770	93,80р.	23,51	23,79	110,05	748,72	

ПОЛДНИК

вареники ленивые со сметаной прокипяченной	150/20	30,27р.	20,16	10,11	33,85	306,8	244
ряженка	180	20,16р.	5,22	4,5	7,56	92	420
ИТОГО	350	50,43р.	25,38	14,61	41,41	398,80	
Итого за десятый день		195,65р.	62,7	58,07	239,34	1546,32	

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

<i>наименование блюда</i>	<i>выход, г</i>	<i>цена</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>калорийность</i>	<i>№ рец.</i>
икра кабачковая	50	6,53р.	2,36	3,84	38,7	43,58	57
яйца вареные	40	13,00р.	5,08	4,6	0,28	63	227
хлеб ржано-пшеничный	30	2,78р.	2	0,3	12,7	61,2	
масло сливочное	5	5,00р.	0,04	3,63	0,07	33,5	6
кофейный напиток с молоком	150	9,80р.	2,37	2,01	11,97	75,83	414
ИТОГО	375	37,11р.	11,85	14,38	63,72	277,11	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие	1 шт	7,00р.	0,4	0,4	9,8	44	386
---------------	------	--------	-----	-----	-----	----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	30	5,10р.	0,15	0	0,37	2,25	70
суп картофельный с крупой	150	2,29р.	1,31	1,7	8,57	54,9	86
котлета	60	46,80р.	9,33	6,93	9,42	137,25	299
соус томатный	30	1,53р.	0,35	1,26	2,4	22,35	366
рагу из овощей	120	7,13р.	1,8	8,48	11,1	128,5	148
хлеб пшеничный	20	1,10р.	1,58	0,2	9,66	47,3	
хлеб ржаной	20	1,85р.	1,32	0,24	6,68	34,6	
компот из сухофруктов	150	12,66р.	0,4	0	23,5	93	394
ИТОГО	580	78,46р.	16,24	18,81	71,7	520,15	

ПОЛДНИК

вареники ленивые со сметаной прокипяченной	130/10	25,39р.	17,7	8,9	27,8	262	243
ряженка	150	16,80р.	4,35	3,75	6,3	75	420
ИТОГО	290	42,19р.	22,05	12,65	34,10	337,00	
Итого за десятый день		164,76р.	50,54	46,24	179,32	1178,26	