День десятый

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход** **Блюда** **(1-3г/ 3-7л)** | **Энергетическая** **ценность** |
|
| **1-3** | **3-7** |
|  |  | **Завтрак** |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 150 / 200 | 182,9 | 243,9 |
|  Бутерброд с маслом  | 30/5**//**50/10 | 119 | 204 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 / 180 | 70 | 91 |
| **Итого за прием пищи** | **335/440** | **371,9** | **538,9** |
|  |  | **2 завтрак** |
| Сок фруктовый/фрукты | 100 / 100 | 42,733,6 | 42,733,6 |
| **Итого за прием пищи** | **100/ 100** | **42,7****33,6** | **42,7****33,6** |
|  |  | **Обед** |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 / 200 | 81 | 108 |
| Салат из зеленого горошка (консервированного) | 30 / 50 | 3,3 | 5,5 |
| Голубцы ленивые | 150/200 | 159,3 | 212,4 |
|  Компот из смеси сухофруктов  | 150 / 180 | 85,3 | 102,4 |
| Хлеб пшеничный  | 20 / 30 | 47,35  | 71,03 |
| Хлеб ржаной  | 20 / 30 | 42,8  | 64,2 |
| **Итого за прием пищи** | **520/690** | **419,05** | **563,53** |
|  |  | **Полдник (уплотненный)** |
| Омлет натуральный  | 130 / 150 | 98,8 | 105,2 |
| Хлеб пшеничный  | 20 / 30 | 47,35  | 71,03 |
| Чай с сахаром | 150 / 180 | 28 | 40 |
| **Итого за прием пищи** | **300/360** | **174,15** | **216,23** |
| **Всего за день** | **1007,8****998,7** | **1361,36****1352,26** |
| **ИТОГО за10 дней** | **10,848,4****10757,4** | **14615,0****14524,0** |