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 | 42,7  33,6 | 42,7  33,6 | | |
| **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** |