

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша ячневая	200	5,7	9,06	28,9	220	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	7,55	14,62	136	
	Чай с сахаром	200	0,36		0,072	50,4	0,18
Итого:			8,31	16,61	43,592	406,4	0,18
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	8,32	19,83	71,01	496	58,35
	Пирожки с мясом	70	9,94	6,86	27,06	209,78	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,25	7,55	14,62	136	
	Компоты сушеных фруктов	200	0,5		21,15	86,6	0,35
Итого:			21,01	34,24	133,84	928,38	59,5
Полдник							
	Банан	100	0,9	0,3	4,8	57	6
Итого:							
Ужин	Суп молочный с крупой	250	7,18	6,51	23,54	182	1,13
	Хлеб пшеничный	30	2,25	7,55	14,62	136	
Итого:			9,43	14,06	38,16	318	1,13
Итого за десятый день:			38,75	64,91	215,592	1652,78	60,81

