

длитерские еция	12	20	19.82	22.65	13.6	15.5	16.53	18.89	270.0	309.0	0.08	0.09	0.36	0.41	0.78	0.89	229.0	262.0	0.85	0.97	№37
ИТОГО:			25,22	28,65	18,1	20,5	24,99	28,29	365,94	415,6	0,15	0,17	0,64	0,73	3,24	3,62	456,52	514,8	1,04	1,18	
Итого за весь день:			58,28	71,36	43,25	52,48	178,21	230,25	1423,06	1847,77	0,81	1,18	1,06	1,25	17,22	21,98	639,19	757,95	11,96	20,29	

10 день

Наименование пюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)						Тех. карта				
	я	с	белки		жиры		углеводы		я	и	с	B1		B2		Ca		Fe		я	с	я	с		я	с	я	с
			я	с	я	с	я	с				я	с	я	с	я	с	я	с									
Завтрак																												
пшеничная молоке	120- 200	200- 250	18,59	22,47	7,4	9,14	20,51	24,73	223,0	271,0	0,27	0,32	1,91	2,3	8,71	10,45	25,5	31,1	5,87	7,07								№37
кофейный напиток молоке	150- 180	180- 200	2,34	3,12	2,0	2,66	10,63	14,17	70,0	93,33	0,03	0,05	0,11	0,21	0,98	1,30	94,30	125,7	0,10	0,13							№16	
теб с маслом ивочным	40/7	60/10	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	68,0	136,0	0,02	0,05	0,02	0,04	-	-	4,65	9,3	0,31	0,62							№26	
ИТОГО:			22,15	28,04	13,43	19,35	38,45	53,52	361,0	500,33	0,32	0,42	2,04	2,55	9,69	11,75	124,55	166,1	6,28	7,82								
2 завтрак																												
рукты	40- 80	80- 100	5,4	6,0	4,5	5,0	8,46	9,4	95,94	106,6	0,07	0,08	0,28	0,32	2,46	2,73	227,52	252,8	0,19	0,21							№21	
Обед																												
уп гречневый на ясном бульоне со метаной	150- 200	200- 250	1,94	2,59	2,42	3,23	9,69	12,92	68,40	91,20	0,05	0,06	0,04	0,05	2,38	3,18	14,43	19,24	0,09	0,12							№	
артофельное пюре	100- 150	150- 180	10,2	13,58	8,59	11,38	19,67	26,17	197,0	265,0	0,16	0,2	0,16	0,21	15,74	20,98	93,9	124,8	1,02	1,72							№6	
отлета	60- 65	70-75	8,93	11,92	6,74	8,8	8,97	11,64	132	173	0,05	0,08	0,08	0,11	-	-	10,6	14,0	0,89	1,08							№12	
омпот из ухофруктов	150- 180	180- 200	0,06	0,08	0,01	0,01	20,82	27,76	84,75	113	-	-	-	-	0,03	0,4	23,86	31,81	0,93	1,24							№15	
леб ржаной	20- 30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64,0	128,0	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34							№28	