

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,96	10,72	1,35	133,80
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	1,97	3,29	12,83	88,84
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5/2	0,05	0,00	4,96	20,24
Итого за прием пищи:	327	9,98	14,01	19,14	242,88
II Завтрак					
ВАФЛИ	20	0,28	0,33	7,73	35,40
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,75	0,15	14,85	64,50
Итого за прием пищи:	200	1,03	0,48	22,58	99,9
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,83	5,08	10,05	99,04
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	200	11,64	6,65	4,29	123,92
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,12	0,28	13,56	102,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧН	30	1,75	0,14	11,54	54,47
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ	60	0,7	3,28	2,84	43,86
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,17	9,13	40,60
Итого за прием пищи:	735	19,26	18,85	60,54	491,71
Полдник					
КАКАО С МОЛОКО	200	2,20	1,84	50,05	372
СЫРНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	60	9,41	14,85	8,83	62,50
Итого за прием пищи:	260	11,61	16,69	58,83	434,50
Всего за день:	1522	41,88	50,03	161,09	1268,99

Шеф повар
Медсестра

Арсланова Л.С.
Труфакина Г.М.