

ДЕНЬ 10									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,1	6,8	38,1	233,8	0,6		7,86
	Молоко								
	Масло сливочное								
	Рис								
	Сахар								
	Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,8	130,1	1,3		4,77
	Молоко								
	Сахар								
	Какао								
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7	3,12	6,27	17,28	151,07			6,06
	Хлеб пшеничный								
	Масло сливочное								
II Завтрак	Яблоко	50	0,9	0	18,18	76	0,13		3,95
Обед	Свежий огурец	15	0,7	4,3	2,7	53,4	11,8		6,7
	Суп вермишелевый на к/б		4,88	3,86	15,47	127,55	0,4		4,62
	Куры								
	Вермишель								
	Лук	200							
	Морковь								
	Масло сливочное								
	Овощное рагу с куриным мясом	180	3,4	4,7	13,5	117,1	7,9		25,01
	Куры								
	Картофель								

	Капуста								
	Лук								
	Морковь								
	Томат								
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6			1,8
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	17,9	69,4	3,2		3,55
	Яблоки свежие								
	Сахар								
Полдник	Ряженка	100	3,7	3,5	22,9	138			5,14
	Хлеб пшеничный	20	7,1	4,9	35,2	205,0	0,8		4,89
Ужин	Каша гречневая с маслом и сахаром	120	6,8	5,8	32,9	216,4			2,43
	Гречка	200							
	Масло сливочное								
	Сахар								
	Чай с сахаром		6,8	5,8	32,9	216,4			2,43
	Чай								
	сахар								
	Хлеб пшеничный	20	2,32	0,72	10,02	81,85			2,3