10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
657 2005	Яйца отварные	50	0,55	6,8		85,2	0,02	10		19,5	21,5	10	0,9
420 2005	Макароны отвечённые с яйцом	150	6.45	7,2	19,6	201,26	0,08	21,01		26,85	11,92	24,81	2,01
959 2005	Какао со сгущ. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,09	0,03	0,54	63,62	50	10,5	0,24
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	ИТОГО:		**23,34**	**18,53**	**72,77**	**579,39**							
№ рецептуры	**Наименование блюд**	**Масса**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**			
			Б	**Ж**	**У**		**B_1**	**A**	**C**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	Обед												
51 2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
608 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18.14	36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0.2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО:		**22,51**	**25,52**	**113,47**	**749,95**							
ВСЕГО 10 ДНЕЙ			**45,85**	**44,05**	**230,29**	**1329,34**							
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			**528,39**	**512,08**	**1924,18**	**13280,7**							
Итого завтрак и обед на 1 уч.			**1**	**1**	**4**	**1328 ккал**							