

	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	A(мг)	B1(мг)	C(мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P(мг)	Fe (мг)	Калорий ность
	10 день														
	Завтрак														
140	Вареники ленивые	200/5	Творог	159,0	32,49	9,82	33,22	0,09	0,09	0,53	239,36	41,75	322,02	1,12	351,22
			Яйца	11,0											
			Мука пшеничная	22,0											
			Масло сливочное	5,0											
			Сахар	11,0											
300	Чай с сахаром (вариант 2)	200	Чай-заварка	50,0	0,12	0,00	8,12	0,00	0,00	0,02	4,27	3,30	6,43	0,72	33,00
			Сахар	10,0											
365	Масло сливочное	20	Масло сливочное	20,0	0,20	14,40	0,20	0,00	0,01	0,50	3,82	0,55	3,29	0,04	132,00
	Хлеб пшеничный	75	Хлеб пшеничный	75,0	6,00	0,68	36,68	0,00	0,11	0,00	19,50	26,25	62,25	1,20	176,25
	Итого завтрак:				38,81	24,90	78,22	0,09	0,21	1,05	266,95	71,85	393,99	3,08	692,47
	Обед														
2a	Салат витаминный (вариант 2)	125	Фрукты свежие	35,0	1,43	6,45	14,43	0,01	0,04	25,31	53,64	27,12	43,35	0,83	121,40
			Овощи свежие	102,5											
			Сахар	6,3											
			Масло растительное	6,3											
59a	Суп-пюре из разных овощей (вариант 2)	300	Молоко	45,0	2,99	6,60	15,64	0,01	0,06	4,95	77,61	25,90	77,10	0,77	135,12
			Масло сливочное	6,0											
			Овощи свежие	44,4											
			Картофель	36,0											
			Мука пшеничная	6,0											
192	Печень говяжья по-строгановски с соусом сметанным	100/20	Субпродукты	176,0	24,75	17,41	0,00	12,90	0,39	15,53	12,84	25,16	438,80	9,44	256,00
			Масло сливочное	13,3											
263	Соус сметанный	20	Сметана	10,0	0,34	2,37	0,67	0,01	0,00	0,01	7,33	6,17	5,19	0,03	25,34
			Мука пшеничная	0,5											
			Масло сливочное	0,5											
241a	Картофельное пюре (вариант 2)	200	Картофель	226,0	3,54	8,98	31,06	0,02	0,14	8,54	45,72	32,33	98,63	1,33	213,94
			Молоко	32,0											
			Масло сливочное	9,0											
			Масло растительное	5,0											
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	100,0	8,60	1,30	45,20	0,00	0,15	0,00	26,00	35,00	83,00	1,60	228,00
	Хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	120,0	9,24	1,68	45,12	0,00	0,22	0,00	42,00	56,40	189,60	4,68	241,20
	Напиток "Золотой шар" с витаминами	200	Концентрат напитка "Золотой шар"	20,0	0,00	0,00	19,10	0,50	0,60	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,20
	Итого обед:				50,89	44,79	171,22	13,45	1,60	84,34	265,14	208,08	935,67	18,68	1300,20
	ИТОГО				89,70	69,69	249,44	13,54	1,81	85,39	532,09	279,93	1329,66	21,76	1992,67