

День 10

Завтрак:

Каша молочная из смеси круп с изюмом	150/200	3,65/5,2	6,65/8,6	25,3/34,4	3,7/4,2	2,5	134
Чай с сахаром	150/200	0,1/0,12	0,01/0,018	10,2/13,6	0,2	0,2	194
Хлеб пшеничный	20/30	1,84/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	0,32/0,52	0,0	701
Сыр порционный	4/6	2,32/3,48	2,95/4,42	0	3,6/3,4	0,07	7
Итого	324/440	7,91/11,25	10,25/13,888	47,05/64,74	313,32/423,77	2,77	

Второй завтрак:

Сок яблочный Витаминизированный напиток «Витошка»	50/50	0,95/0	0/0	17,15/8,64	68/33	3,7	399
--	-------	--------	-----	------------	-------	-----	-----

Обед:

	Салат из свежих овощей с яблоками	30/40	2,26/2,2	2,67/5,5	1,58/3,7	21,39/69	3,75	17
	Суп рыбный	150/200	7,14/8,17	4,08/5,6	14,32/18,65	120,68/150,8	8,42	48
	Курица тушеная в соусе с овощами	120/150	5,06/6,57	6,33/7,41	12,99/13,74	138,32/159,56	5,89	302
	Компот из сухофруктов	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3	376
	Хлеб пшеничный	40/50	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	20/20	1,8	0,3	13,29	56,7		
	Итого	510/680	18,43/20,6₆	14,035/19,47	75,55/89,69	486,16/613,38	18,36	

Уплотненный полдник:

Сырники из творога	80/120	12,95/15,4 ₃	10,13/19,35	18,13/25,75	187/329,6	2,1	157
Хлеб пшеничный	20/30	0,82/0,4	1,75/2,5	1,17/1,7	15,82/22	0,006	354
Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,4	2,9/4,39	10,6/1,76	70/84	0,9	395
Итого	270/360	17,07/20,0 ₇	15,28/24,38	50,9/40,06	367,82/508,6	13,06	
	1104/1530	43,4/51,98	41,67/57,73	183,95,198,19	1205,34/1578,75	38,89	
	12034	779,6	874,43	3306,2	10387,83	437,28	
	1347	41,7	44,62	187,8	1235	43,72	

Итого за десятый день:

Итого за весь период

Итого в среднем на 1 ребенка в день