

## День десятый

№ реп.	Наименование	Выход блюда	Сад									
			Сад	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg	Na	Fe	В1
<b>8.15</b>		<b>Завтрак 25%</b>										
182	Каша молочная сборная	220	15,28	5,81	15,8	163	187,4	28,7	134,9	1,23	0,12	1,07
411	Чай с медом	180	0,2	0,22	3,3	54,4	5,55	2,0	1,88	0,41	-	0,03
2	Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40/6	12,45	7,55	4,62	136,0	9,3	9,9	114,9	0,62	0,05	-
	<b>Итого</b>	<b>446</b>	<b>27,93</b>	<b>13,58</b>	<b>23,72</b>	<b>353,4</b>	<b>152,25</b>	<b>40,6</b>	<b>251,68</b>	<b>2,26</b>	<b>0,17</b>	<b>1,1</b>
<b>10.00</b>		<b>Второй завтрак 4%</b>										
403	Яблоко печеное	140	0,56	0,56	3,46	182,0	23,0	12,4	42,6	0,12	0,04	5,94
<b>11.10</b>		<b>Обед 35%</b>										
5	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,41	2,55	1,3	29,8	1,63	6,7	450,1	0,3	0,011	2,7
94	Суп лапша домашняя	230	11,96	3,91	11,1	100,5	18,07	9,6	90,0	0,53	0,043	1,11
322	Котлета из курицы	70	10,4	10,1	10,4	183,1	13,1	15,82	242,2	1,14	0,07	0,46
339	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,9	32	23,9	4,7	0,87	0,11	15,73
373	Соус сметанный с томатом	30	0,42	1,5	1,76	22,24	8,1	1,57	46,9	0,06	0,006	0,02
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,39	0,02	24,99	101,7	31,7	6,0	2,5	1,2	0,001	0,36
1	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	1,16	20,2	103,24	9,2	0,02	-	0,9	0,064	-
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>29,23</b>	<b>23,4</b>	<b>87,46</b>	<b>659,48</b>	<b>113,8</b>	<b>63,61</b>	<b>836,4</b>	<b>5,0</b>	<b>0,305</b>	<b>20,38</b>
<b>16.15</b>		<b>Усиленный полдник 25%</b>										
220	Макаронные отварные с сыром	140/20	8,85	8,21	25,3	211	84,8	25,6	34,9	1,21	0,05	0,11
419	Молоко кипяченое	180	0,48	4,88	3,07	102,0	226,8	26,5	94,5	0,19	0,08	2,46
	Печенье	17	0,84	0,99	23,19	106,7						
1	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	1,16	20,2	103,24	9,2	0,02	-	0,9	0,064	-

	<b>Итого</b>	<b>387</b>	<b>13,17</b>	<b>15,24</b>	<b>77,76</b>	<b>522,94</b>	<b>320,8</b>	<b>52,12</b>	<b>129,4</b>	<b>2,3</b>	<b>0,194</b>	<b>2,57</b>
	<b>Итого за весь день</b>	<b>1693</b>	<b>70,89</b>	<b>52,78</b>	<b>186,4</b>	<b>1717,82</b>	<b>609,85</b>	<b>168,73</b>	<b>1260,08</b>	<b>12,68</b>	<b>0,209</b>	<b>29,99</b>