|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 10** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша Рябчик молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа гречневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) | 160/5 | 5,82 | 3,76 | 26,61 | 130,286 | *ТК №229/1* |
| Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) | 30/10 | 3,08 | 8,45 | 22,03 | 170,30 | *ТК №69* |
| Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар) | 200 | 2,73 | 2,07 | 13,27 | 79,29 | *ТК №462* |
| **Итого за завтрак:** | | **405** | **11,63** | **14,28** | **61,91** | **379,87** |  |
| **Второй завтрак:** | Сок фруктовый | **200** | **1** | **0,2** | **20,111111** | **92** | ТК №501 |
| **Обед** | Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор) | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 | *ТК № 149* |
| Суп-лапша домашняя с курицей (курица, морковь, лук репч., яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодир.) | 200/10 | 4,21 | 4,96 | 11,41 | 107,00 | *ТК №128* |
| Биточки из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, сухари панировочные, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодир.) | 70 | 6,99 | 8,18 | 10,65 | 144,21 | *ТК №339* |
| Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томатное пюре, соль йодированная) | 25 | 0,52 | 1,17 | 2,22 | 21,49 | ТК №411 |
| Перловка отварная (крупа ячменная, масло сливочное, соль йодированная) | 130 | 3,74 | 3,54 | 25,62 | 149,26 | *ТК №207* |
| Витаминный напиток "Витошка" | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,46 | 67,50 | *ТК №507* |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 60,00 | *ТК №574* |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | *ТК №573* |
| **Итого за обед:** | | **725** | **20,12** | **18,46** | **95,27** | **626,47** |  |
| **Полдник** | Булочка Дорожная (мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сухие, соль йодированная, масло растительное) | 60 | 4,896 | 3,313 | 34,733899 | 170,4 | *ТК№543* |
| Кисломолочный напиток (2,5%) | 190 | 4,75 | 5,51 | 7,79 | 100,70 | *ТК №469* |
| **Итого за полдник:** |  | **250** | **9,65** | **8,82** | **42,52** | **271,10** |  |
| **Ужин** | Фрукт свежий | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | *ТК №82* |
| Сырники из творога (творог 9%, мука пшеничная, сахар, яйца, соль йодированная, молоко 3,2%, масло сливочное, джем или повидло) с джемом или повидлом | 160 | 22,83 | 12,47 | 46,38 | 403,00 | *ТК№283* |
| Чай с сахаром (чай-заварка, сахар) | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,82 | 29,34 | *ТК № 457* |
| **Итого за ужин:** | | **450** | **23,67** | **12,67** | **60,70** | **470,34** |  |
| **Дополнительно** | Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека | **3** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | *-* |
| **Итого за день 10:** | |  | **66,07** | **54,44** | **280,51879** | **1839,78** |  |