	ДЕНЬ 10														
№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.кал л.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
3	Бутер с сыром	15 / 6	12,5	24	26	370	40	3	2	0	3	0	40	0,1	0
121	суп молочный ячневый	200/5	4,3	3,9	9,4	124,3	0	0	120	65	14	0,1	0,05	0,02	1
377	Чай с лимоном	180	0,1	0,03	5,1	21	4	34	16	6	8	0,8	0	0,00	2,2
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,6	6,8	90	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
	ОБЕД														
67/71	Винегрет Овощи натур или (сезон)	45	1,4	4,1	3,3	50	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
98	Рассольник"Ленинградский"	200/10	4,5	18	10,6	100	255	225	18	13	77	0,4	0	0,04	4,7
312	Пюре картоф	80	3,2	6,7	23	112	475	94	27	21	150	0,9	0	0,04	0
321	Капуста тушен	80	6,6	5,3	15,1	97	3	320	20	150	253	4,9	0	0,42	0
279	Тефтели мясные	50	10,31	10,68	20,8	278	0	0	21,28	15,9	115	1,63	0	0,06	6,3
	хлеб ржаной	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
349	Компот из с/ф	180	0,4	0	0,12	112	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
	ПОЛДНИК														
	Кисломолоч нап	180	0,09	0,4	20,32	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	Фрукт	100	0,4	1,1	1,8	47	115	44	5	4	23	0,2	0	0,01	0,7
	УЖИН														
218	Ленивые вареники	70	6,1	14	8,9	72	534	162	148	36	286	1,2	40	0,1	0,4
	хлеб пшеничный	40	1,4	0,3	1,7	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	3,7	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Всего в день		**61,10**	**90,11**	**170,24**	**1941**									