

День 10

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Молочная рисовая каша	180	7,506	7,722	32,868	231,12
Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170,0
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794
2-й завтрак					
Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	95,0
Обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,7	2,825	17,15	104,75
Рис отварной	150	3,645	5,37	36,69	209,7
Гуляш из отварного мяса(курица)	70	9,023	7,133	2,296	109,375
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,0
Компот из с/ф	180	0,396	0,018	24,984	101,7
Полдник					
Кондитерские изделия	20	1,5	2,36	14,98	83,42
Чай с сахаром	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого:		37,196	39,394	229,791	1351,863