12.10.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 11			Б	Ж	У				
Завтрак	**Рожки отварные с маслом и сахаром**	160 5	4,99	4,21	36,78	205,10	34	28	4,05
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	4,84	5,1	17,23	135,68	0,8	96	8,07
	Булка с маслом и сыром	30 15 5	6,25	8,43	15,10	162,35		112	7,55
2-ой завтрак	**Сок фруктовый**	200	0,50	0,10	10,10	46,00	24		10,8
Обед	**Салат из тёртой моркови с изюмом**	60,00	0,84	3,07	10,46	73,55	105	11\1	3,6
	Суп рисовый на к/б	250	1,70	1,76	14,26	79,87	3,3	44	6
	Куриный рулет с яйцом, капуста тушённая	90 150	15,63	13,05	8,11	213,92	7,3	76	18,49
	Компот из с/фруктов	180	0,10	0,00	18,95	76,57	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	**Кефир**	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,4	105	8,12
	Булка	30	2,31	0,90	15,03	77,70			2,49
стоимость итого									73,07
Ужин	**Каша гречневая молочная**	200	4,96	6,07	23,87	169,85	2,4	27	10,95
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка	20,00	2,31	0,90	15,03	77,70			1,66
стоимость итого									

Итого за одиннадцатый день			63	65	245	1667	45		88,9

Б:Ж:У= 1:1,03:3,9