13.10.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 12			Б	Ж	У				
Завтрак	**Каша геркулесовая молочная**	200	7,43	6,33	26,92	195,45	3,2	21	9,85
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,00	0,00	14,97	59,85	1,2	102	1,3
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,54
2-ой завтрак	**Груша**	70	0,28	0,28	6,86	32,90	3,75	386	8,56
Обед	**Салат из морской капусты с яйцом**	60,00	2,04	7,03	0,26	66,00	4	118	6,9
	Суп сборный на к/г бульоне со сметаной	2505	8,85	7,90	10,78	150,16	11,2	33	7,8
	Картофельные зразы с мясом курицы и подливой	17030	34,73	6,05	73,27	486,87	22,8	66	20,88
	Компот из изюма	180	0,34	0,14	19,80	88,25	0,85	99	2,3
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	**Запеканка творожно-манная с шоколадной подливой**	15050	14,39	7,09	19,18	200,92	0,6	84	23,8
	Ряженка	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
стоимость итого									92,59
Ужин	**Плов фруктовый с яблоками**	160	4,43	3,70	59,33	289,64	12,1	57	6,8
	Чай с сахаром и молоком	180,00	2,90	3,20	19,67	119,85	0,08	103	1,95
	Булка	30,00	0,00	0,00	5,04	2,34			2,3
стоимость итого									103,64

Итого за двенадцатый день			78	76	299	1940	60,1		

Б:Ж:У= 1:1:3,8