

14.10.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 13			Б	Ж	У				
Завтрак	Пшённый кулеш	200	6,37	6,09	20,10	162,15	0,4	26	96,5
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Яблоко	115	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,98
Обед	Салат с огурцами и помидорами	60,00	1,40	0,30	7,00	35,00	6,8	1	9
	Лапша домашняя на к/б	250	19,54	18,86	22,32	337,07	34,5	44	3,13
	Суфле яичное с мясом кур	170	0,02	2,18	0,04	19,83	0,55	71	28,3
	Компот из лимонов	180	0,09	0,01	15,27	63,25	3,08	100	2,91
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Молоко	200,00	5,22	5,76	8,46	108,00	2,46		9
	Овсянное печенье	50	3,85	1,50	25,05	129,50			3,6
	Салат из тёртой моркови с сахаром	60	0,78	1,06	6,14	37,97	9,9	4	2,3
стоимость итого									81,53
Ужин	Капуста тушённая с курами	200	4,09	3,12	11,61	93,62	0,95	41	19,67
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Хлеб ржаной	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
стоимость итого									106,97
Итого за тринадцатый день			60	55,8	212	1600	61,5		

Б:Ж:У=
1:0,9:3,5

