

## Меню на 21.10.2020г.

| Приём пищи                        | Наименование блюда                         | Выход<br>д<br>блюда | Пищевые<br>вещества(гр.) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамин С | №<br>рецептуры | Стоимость    |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|---------------------|--------------------------|-----------|-----------|---------------------------------------|-----------|----------------|--------------|
| День 18                           |                                            |                     | Б                        | Ж         | У         |                                       |           |                |              |
| Завтрак                           | Каша<br>молочная<br>рисовая                | 200                 | 7,32                     | 6,06      | 35,6<br>5 | 227,85                                | 3,2       | 22             | 10,71        |
|                                   | Чай с<br>лимоном                           | 200                 | 0,00                     | 0,00      | 14,9<br>7 | 59,85                                 | 0,06      | 101            | 1,2          |
|                                   | Булка с<br>маслом                          | 30 5                | 2,35                     | 4,53      | 15,1<br>0 | 110,75                                |           | 110            | 3,85         |
| 2-ой завтрак                      | Яблоко                                     | 130                 | 0,32                     | 0,00      | 7,84      | 37,60                                 | 3,75      | 386            | 7,89         |
| Обед                              | Салат из<br>помидоров                      | 70,00               | 0,66                     | 3,21      | 4,53      | 48,61                                 | 6,8       | 9              | 8,96         |
|                                   | Щи<br>крестьянские на к/б                  | 250                 | 1,92                     | 1,75      | 10,0<br>3 | 64,80                                 | 25,5      | 33             | 6,1          |
|                                   | Котлета<br>курино-<br>говяжья с<br>рожками | 70<br>130           | 13,7<br>2                | 11,8<br>2 | 5,71      | 185,65                                | 4,1       | 67             | 33,4<br>2,97 |
|                                   | Компот из<br>изюма                         | 180                 | 0,34                     | 0,14      | 19,8<br>0 | 88,25                                 | 0,85      | 99             | 2,31         |
|                                   | Хлеб<br>ржаной                             | 40                  | 3,16                     | 0,40      | 19,3<br>2 | 94,00                                 |           |                | 1,79         |
| Полдник                           | Ватрушка с<br>творогом                     | 100,0<br>0          | 5,74                     | 7,00      | 39,4<br>1 | 243,90                                | 0,36      | 92             | 17,1         |
|                                   | Какао на<br>молоке                         | 180                 | 3,39                     | 3,50      | 14,8<br>8 | 105,68                                | 0,9       | 96             | 6,31         |
| стоимость<br>итого                |                                            |                     |                          |           |           |                                       |           |                | 102,6        |
| Ужин                              | Каша<br>гречневая с<br>маслом и<br>сахаром | 160<br>5            | 4,96                     | 6,07      | 23,8<br>7 | 169,85                                | 0,38      | 19\1           | 6,41         |
|                                   | Молоко                                     | 180                 | 5,80                     | 6,40      | 9,40      | 120,00                                |           |                | 7,63         |
|                                   | Булка                                      | 20                  | 2,90                     | 3,20      | 4,70      | 60,00                                 |           | 110            | 1,6          |
| стоимость<br>итого                |                                            |                     |                          |           |           |                                       |           |                | 118,2        |
| Итого за<br>восемнадцатый<br>день |                                            |                     | 57,8                     | 58,5      | 238       | 1600                                  | 46        |                |              |