

Меню на 05.11.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов фруктовый с курагой	160	7,52	6,42	26,75	196,35	1,6	23
	чай	200	3,48	3,84	15,62	111,90	0,9	96
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110
2-ой завтрак	Яблоко	100,00	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386
Обед	Салат из свеклы с черносливом	65,00	0,50	3,06	1,42	36,34	6	23
	Суп «Крестьянский» со сметаной с курами	250/10	2,01	1,71	12,50	74,10	23,1	31
	Гуляш из кур макаронные изделия	40/40 130	5,20	11,76	36,64	273,64	30,2	5,6
	Компот из лимонов	180,00	0,13	0,00	19,95	80,75	0,85	99
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00		
Полдник	Какао со сгущённым молоком	200	16,75	11,68	23,08	267,67	0,8	87
	Булка запеченная с творогом	30/20	0,00	0,00	14,97	59,85	1,2	102
стоимость итого								
Ужин	Капуста тушеная с мясом кур	200	4,96	6,07	23,87	169,85	0,38	19
	Хлеб ржаной	20	5,80	6,40	9,40	120,00	2,46	
	Кофейный напиток	200	7,50	18,50	67,00	465		
стоимость итого								
Итого за седьмой день			60	64	271	1998	61,9	

**Б:Ж:У=  
1:1,06:4,5**