

Меню на 11.11.2020г.

Приём пищи	Наименовани е блюда	Выхо д блюд а	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическ ая ценность (ккал.)	Витами н С	№ рецептур ы	Стоимост ь
День 8			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	8,21	6,62	30,74	216,87	0,2	24	20,15
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,1
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,01
2-ой завтрак	Груша	100	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,07
Обед	Салат из свежих помидоров	60,00	0,66	2,21	4,53	39,62	6,8	9	7,8
	Рассольник со сметаной на к/б	200 5	4,09	3,50	12,99	100,51	11,8	36	6,61
	Тефтели куриные в томатно- сметанном соусе с пшеном	70 30 110	4,65	7,45	6,64	114,19	0,08	178	20,07
	Компот из апельсинов	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	Пирожок с капустой	100	5,82	7,45	46,49	277,78	0,4	474	6,69
	Кофейный напиток с молоком	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	0,87
стоимост ь итого									78,8
Ужин	Картофель тушеный с мясом кур	200	93,7 1	91,0 2	318,2 4	2457,95	30,2	59	6,9
	Компот из кураги	200	4,84	5,10	17,23	135,68	0,9	96	8,9
	Хлеб ржаной	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,89
стоимост ь итого									106,36
Итого за восьмой день			71,9	71,4	276	2023	61		

Б:Ж:У=
1:1:3,8

