

Меню на 13.11.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
День10			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет с кабачковой икрой	110 70	2,12	3,95	5,93	68,10	0,38	49	10,75
	чай	200	7,19	9,63	32,33	246,43	0,9	96	8,9
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,54
2-ой завтрак	Яблоко	80,00	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	4,8
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60,00	1,23	3,07	3,60	47,73	21,3	4	3,08
	Суп картофельный с фрикадельками	220 30	7,11	2,68	15,53	114,85	4,1	38	18,26
	Плов из курицы	200	14,01	11,46	31,04	283,36		180	19,87
	Компот из лимона	180	0,13	0,00	19,95	80,75	0,95	98	3,19
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Молоко	200	2,49	7,28	14,73	135,15	9,9	14	6,5
	Булка	30	2,31	0,90	15,03	77,70			2,2
стоимость итого									85
Ужин	Каша манная молочная	200	0,50	0,10	10,10	46,00	24	95	10,8
	Сок фруктовый	120							
	Булка	30	5,50	6,50	34,90	210,9			4,5
стоимость итого									102,3
Итого за десятый день			58,6	56,3	245	1700	55		

Б:Ж:У=
1:1:4