

Меню на 16.11.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
День 11			Б	Ж	У				
Завтрак	Рожки отварные с маслом и сахаром	1605	4,99	4,21	36,78	205,10	34	28	4,05
	Какао на сгущённом молоке	200	4,84	5,1	17,23	135,68	0,8	96	8,07
	Булка с маслом и сыром	30155	6,25	8,43	15,10	162,35		112	7,55
2-ой завтрак	Апельсин	100	0,50	0,10	10,10	46,00	24		10,8
Обед	Салат из тёртой моркови	60,00	0,84	3,07	10,46	73,55	105	11\1	3,6
	Суп рисовый на к/б	250	1,70	1,76	14,26	79,87	3,3	44	6
	Куриный рулет с яйцом, капуста тушённая	90150	15,63	13,05	8,11	213,92	7,3	76	18,49
	Компот из с/фруктов	180	0,10	0,00	18,95	76,57	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,4	105	8,12
	Булка	30	2,31	0,90	15,03	77,70			2,49
стоимость итого									73,07
Ужин	Каша гречневая молочная	200	4,96	6,07	23,87	169,85	2,4	27	10,95
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка	20,00	2,31	0,90	15,03	77,70			1,66
стоимость итого									
Итого за одиннадцатый день			63	65	245	1667	45		88,9

Б:Ж:У=
1:1,03:3,9