

## Меню на 19.11.2020г.

| Приём пищи                        | Наименование блюда                               | Выход<br>д<br>блюда | Пищевые<br>вещества(гр.) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины С | №<br>рецептуры | Стоимость |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|--------------------------|-------|-------|---------------------------------------|------------|----------------|-----------|
| День 14                           |                                                  |                     | Б                        | Ж     | У     |                                       |            |                |           |
| Завтрак                           | Каша<br>молочная<br>манная                       | 200                 | 7,52                     | 6,42  | 26,75 | 196,35                                | 1,6        | 23             | 9,67      |
|                                   | Кофейный<br>напиток с<br>молоком                 | 200,00              | 0,00                     | 0,00  | 9,98  | 39,90                                 | 0,9        | 98             | 4,87      |
|                                   | Булка с<br>маслом                                | 30 5                | 2,35                     | 4,53  | 15,10 | 110,75                                |            | 110            | 3,85      |
| 2-ой завтрак                      | Апельсин                                         | 80                  | 0,32                     | 0,32  | 7,84  | 37,60                                 | 3,75       | 386            | 6,37      |
| Обед                              | Щи из свежей<br>капусты на<br>к/б со<br>сметаной | 2507                | 2,34                     | 4,76  | 13,12 | 106,19                                | 25,5       | 35             | 7,93      |
|                                   | Бефстроганов<br>из кур с<br>гречкой              | 85130               | 13,06                    | 10,48 | 5,69  | 169,58                                | 3,18       | 70\19          | 15,674,27 |
|                                   | Компот из<br>с/фруктов                           | 180                 | 0,13                     | 0,00  | 19,95 | 80,75                                 | 0,85       | 99             | 2,11      |
|                                   | Хлеб ржаной                                      | 40                  | 3,16                     | 0,40  | 19,32 | 94,00                                 |            |                | 1,79      |
| Полдник                           | Рыба под<br>маринадом                            | 10070               | 9,10                     | 9,20  | 0,00  | 119,00                                | 1,8        | 79             | 26,88     |
|                                   | Чай с<br>сахаром                                 | 200                 | 6,60                     | 4,11  | 26,04 | 167,93                                | 0,06       | 101            | 1,2       |
|                                   | Булка                                            | 30                  | 2,31                     | 0,90  | 15,03 | 77,70                                 |            |                | 2,3       |
| стоимость<br>итого                |                                                  |                     |                          |       |       |                                       |            |                | 86,91     |
| Ужин                              | Картофель<br>тушённый с<br>курицей               | 200                 | 4,29                     | 3,21  | 11,01 | 90,23                                 | 20,1       | 64             | 18,03     |
|                                   | Какао на<br>молоке                               | 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                                 |            |                | 0,9       |
| стоимость<br>итого                |                                                  |                     |                          |       |       |                                       |            |                | 114,74    |
| Итого за<br>четырнадцатый<br>день |                                                  |                     | 67                       | 62,8  | 270   | 1621                                  | 58,6       |                |           |

Б:Ж:У=  
1:0,9:4

