

## Меню на 11.12.2020г.

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
	Какао на молоке	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	Груша	80,00	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	4,8
Обед	Салат из капусты	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 изюма	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	Винегрет овощной	150	2,49	7,28	14,73	135,15	9,9	14	6,5
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка	30	2,31	0,90	15,03	77,70			2,2
стоимость итого									85
Ужин	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,10	46,00	24	95	10,8
	Печенье	50	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		