

Меню на 14.12.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 11			Б	Ж	У				
Завтрак	Рожки отварные с маслом и сахаром	160 5	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	30 15 5	6,25	8,43	15,10	162,35		112	7,55
2-ой завтрак	Яблоко	200	0,50	0,10	10,10	46,00	24		10,8
	Суп рисовый на к/б	250	1,70	1,76	14,26	79,87	3,3	44	6
	Куриный рулет с яйцом, капуста тушённая	90 150	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