

Меню на 28.12.2020г.

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
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	4,84	5,1	17,23	135,68	0,8	96	8,07
	Булка с маслом	30 10	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
Обед	Суп рисовый на к/б	250	1,70	1,76	14,26	79,87	3,3	44	6
	Овощное рагу с мясом кур	200	15,63	13,05	8,11	213,92	7,3	76	18,49
	Компот из изюма	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	Ряженка	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