

## Меню на 15.01.2021г.

| Приём пищи            | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества(гр.) |       |       | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры | Стоимость |
|-----------------------|-----------------------------|-------------|-----------------------|-------|-------|---------------------------------|-----------|-------------|-----------|
| День10                |                             |             | Б                     | Ж     | У     |                                 |           |             |           |
| Завтрак               | Омлет с зеленым горошком    | 110<br>20   | 2,12                  | 3,95  | 5,93  | 68,10                           | 0,38      | 49          | 10,75     |
|                       | Хлеб ржаной                 | 20          | 3,16                  | 0,40  | 19,32 | 94,00                           |           |             | 1,79      |
|                       | Какао на молоке             | 200/<br>50  | 7,19                  | 9,63  | 32,33 | 246,43                          | 0,9       | 96          | 8,9       |
|                       | Булка с маслом              | 40<br>10    | 2,35                  | 4,53  | 15,10 | 110,75                          |           | 110         | 4,54      |
| 2-ой завтрак          | Апельсин                    | 40          | 0,32                  | 0,00  | 7,84  | 37,60                           | 3,75      | 386         | 4,8       |
| Обед                  | Салат из овощей             | 60          | 1,23                  | 3,07  | 3,60  | 47,73                           | 21,3      | 4           | 3,08      |
|                       | Суп картофельный с тушенкой | 250         | 7,11                  | 2,68  | 15,53 | 114,85                          | 4,1       | 38          | 18,26     |
|                       | Плов с мясом кур            | 200         | 14,01                 | 11,46 | 31,04 | 283,36                          |           | 180         | 19,87     |
|                       | Компот из кураги            | 200         | 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               | Морковь тертая с сахаром    | 60          | 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                  | Плов                        | 200         | 0,50                  | 0,10  | 10,10 | 46,00                           | 24        | 95          | 10,8      |
| стоимость итого       |                             |             |                       |       |       |                                 |           |             | 102,3     |
| Итого за десятый день |                             |             | 58,6                  | 56,3  | 245   | 1700                            | 55        |             |           |