

## Меню на 18.01.2021г.

| 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 стущённом молоке               | 200         | 4,84                  | 5,1   | 17,23 | 135,68                          | 0,8       | 96          | 8,07      |
|                            | Булка с маслом и сыром                  | 30 10 15    | 6,25                  | 8,43  | 15,10 | 162,35                          |           | 112         | 7,55      |
| 2-ой завтрак               | Яблоко                                  | 160         | 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         |
|                            | 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      |