

МЕНЮ на 11.03.2021

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры	Стоимость
День 8			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8,21	6,62	30,74	216,87	0,2	24	20,15
	Кофейный напиток с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,1
	Булка с маслом с сыром	35/10	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,01
2-ой завтрак	Банан	140	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,07
Обед	Салат из свеклы	60,00	0,66	2,21	4,53	39,62	6,8	9	7,8
	Рассольник со сметаной на к/б	200 10	4,09	3,50	12,99	100,51	11,8	36	6,61
	Голубцы ленивые с мясом кур в томатно-сметанном соусе с картофелем отварным	80 30 80	4,65	7,45	6,64	114,19	0,08	178	20,07
	Компот из лимонов	180	0,09	0,01	15,27	63,25	3,08	100	2,91
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Рыбный биточек	80	5,82	7,45	46,49	277,78	0,4	474	6,69
	Чай с булкой	200/ 30	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	0,87
стоимость итого									78,8
Ужин	Рожки с маслом и сахаром	160	93,7 1	91,0 2	318,2 4	2457,95	30,2	59	6,9
	Какао на молоке	180,0 0	4,84	5,10	17,23	135,68	0,9	96	8,9
	Булка	30,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,89
стоимость итого									106,36
Итого за восьмой день			71,9	71,4	276	2023	61		

Б:Ж:У=
1:1:3,8

