

МЕНЮ на 12.03.20021

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры	Стоимость
День10			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет хлеб ржаной	90/20	2,12	3,95	5,93	68,10	0,38	49	10,75
	Какао на молоке	200	7,19	9,63	32,33	246,43	0,9	96	8,9
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,54
2-ой завтрак	Яблоко	80,00	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	4,8
Обед									
	Суп картофельный на курином бульоне	200	7,11	2,68	15,53	114,85	4,1	38	18,26
	Котлета куриная с рожками	70/120	14,01	11,46	31,04	283,36		180	19,87
	Компот из сухофруктов	180	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	Блинчики с маслом сахаром	100/5	2,49	7,28	14,73	135,15	9,9	14	6,5
	Кофейный напиток с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Печенье овсяное	45	2,31	0,90	15,03	77,70			2,2
стоимость итого									85
Ужин	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,10	46,00	24	95	10,8
	Булка	50	5,50	6,50	34,90	210,9			4,5
стоимость итого									102,3
Итого за десятый день			58,6	56,3	245	1700	55		

Б:Ж:У=
1:1:4

