

# МЕНЮ на 16.03.2021

| Приём пищи                | Наименование блюда                                | Выход блюда | Пищевые вещества(гр.) |      |       | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры | Стоимость |
|---------------------------|---------------------------------------------------|-------------|-----------------------|------|-------|---------------------------------|-----------|-------------|-----------|
| День 12                   |                                                   |             | Б                     | Ж    | У     |                                 |           |             |           |
| Завтрак                   | Каша геркулесовая молочная                        | 200         | 7,43                  | 6,33 | 26,92 | 195,45                          | 3,2       | 21          | 9,85      |
|                           | Чай с сахаром и лимоном                           | 200,00      | 0,00                  | 0,00 | 14,97 | 59,85                           | 1,2       | 102         | 1,3       |
|                           | Булка с маслом                                    | 30 10       | 2,35                  | 4,53 | 15,10 | 110,75                          |           | 110         | 4,54      |
| 2-ой завтрак              | Яблоко                                            | 70          | 0,28                  | 0,28 | 6,86  | 32,90                           | 3,75      | 386         | 8,56      |
| Обед                      | Салат из морской капусты с яйцом                  | 60,00       | 2,04                  | 7,03 | 0,26  | 66,00                           | 4         | 118         | 6,9       |
|                           | Суп сборный на к/г бульоне со сметаной            | 200 10      | 8,85                  | 7,90 | 10,78 | 150,16                          | 11,2      | 33          | 7,8       |
|                           | Картофельные зразы с мясом курицы и подливой      | 150 30      | 34,73                 | 6,05 | 73,27 | 486,87                          | 22,8      | 66          | 20,88     |
|                           | Компот из сухофруктов                             | 180         | 0,34                  | 0,14 | 19,80 | 88,25                           | 0,85      | 99          | 2,3       |
|                           | Хлеб ржаной                                       | 40          | 3,16                  | 0,40 | 19,32 | 94,00                           |           |             | 1,79      |
| Полдник                   | Запеканка творожно-молочная с шоколадной подливой | 130 50      | 14,39                 | 7,09 | 19,18 | 200,92                          | 0,6       | 84          | 23,8      |
|                           | Кофейный напиток                                  | 180         | 0,00                  | 0,00 | 9,98  | 39,90                           | 0,9       | 98          | 4,87      |
| стоимость итого           |                                                   |             |                       |      |       |                                 |           |             | 92,59     |
| Ужин                      | Плов с мясом кур                                  | 160         | 4,43                  | 3,70 | 59,33 | 289,64                          | 12,1      | 57          | 6,8       |
|                           | Компот из сока                                    | 180,00      | 2,90                  | 3,20 | 19,67 | 119,85                          | 0,08      | 103         | 1,95      |
|                           | Хлеб ржаной                                       | 30,00       | 0,00                  | 0,00 | 5,04  | 2,34                            |           |             | 2,3       |
| стоимость итого           |                                                   |             |                       |      |       |                                 |           |             | 103,64    |
| Итого за двенадцатый день |                                                   |             | 78                    | 76   | 299   | 1940                            | 60,1      |             |           |

Б:Ж:У=  
1:1:3,8

