

**Меню на 09.04.2021г.**

| Приём<br>пищи                        | Наименование<br>блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества(гр.) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры | Стои<br>мость |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|--------------------------|-------|-------|---------------------------------------|--------------|----------------|---------------|
| <b>День10</b>                        |                                           |                | Б                        | Ж     | У     |                                       |              |                |               |
| <b>Завтрак</b>                       | <b>Каша<br/>геркулесовая<br/>молочная</b> | 200            | 2,12                     | 3,95  | 5,93  | 68,10                                 | 0,38         | 49             | 10,75         |
|                                      | <b>Чай с сахаром</b>                      | 180            | 7,19                     | 9,63  | 32,33 | 246,43                                | 0,9          | 96             | 8,9           |
|                                      | <b>Булка с маслом</b>                     | 30<br>10       | 2,35                     | 4,53  | 15,10 | 110,75                                |              | 110            | 4,54          |
| <b>2-ой<br/>завтрак</b>              | <b>Яблоко</b>                             | 100            | 0,32                     | 0,00  | 7,84  | 37,60                                 | 3,75         | 386            | 4,8           |
| <b>Обед</b>                          | <b>Салат из<br/>моркови с<br/>изюмом</b>  | 60             | 1,23                     | 3,07  | 3,60  | 47,73                                 | 21,3         | 4              | 3,08          |
|                                      | <b>Свекольник на<br/>к/б со сметаной</b>  | 200<br>13      | 7,11                     | 2,68  | 15,53 | 114,85                                | 4,1          | 38             | 18,26         |
|                                      | <b>Плов из<br/>курицы</b>                 | 200            | 14,01                    | 11,46 | 31,04 | 283,36                                |              | 180            | 19,87         |
|                                      | <b>Компот из<br/>сухофруктов</b>          | 180            | 0,13                     | 0,00  | 19,95 | 80,75                                 | 0,95         | 98             | 3,19          |
|                                      | <b>Хлеб ржаной</b>                        | 40             | 3,16                     | 0,40  | 19,32 | 94,00                                 |              |                | 1,79          |
| <b>Полдник</b>                       | <b>Гренки с<br/>сахаром</b>               | 60             | 2,49                     | 7,28  | 14,73 | 135,15                                | 9,9          | 14             | 6,5           |
|                                      | <b>Кофейный<br/>напиток с<br/>молоком</b> | 200            | 0,00                     | 0,00  | 14,97 | 59,85                                 | 0,06         | 101            | 1,2           |
| <b>стоимость<br/>итого</b>           |                                           |                |                          |       |       |                                       |              |                | 85            |
| <b>Ужин</b>                          | <b>Сок фруктовый</b>                      | 190            | 0,50                     | 0,10  | 10,10 | 46,00                                 | 24           | 95             | 10,8          |
|                                      | <b>Печенье<br/>« Овсяное»</b>             | 50             | 5,50                     | 6,50  | 34,90 | 210,9                                 |              |                | 4,5           |
| <b>стоимость<br/>итого</b>           |                                           |                |                          |       |       |                                       |              |                | 102,3         |
| <b>Итого за<br/>десятый<br/>день</b> |                                           |                | 58,6                     | 56,3  | 245   | 1700                                  | 55           |                |               |