

Меню на 18.10.2021г.

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	130 5	4,99	4,21	36,78	205,10	34	28	4,05
	Кофейный напиток	180	4,84	5,1	17,23	135,68	0,8	96	8,07
	Булка с маслом	30 5	6,25	8,43	15,10	162,35		112	7,55
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,10	46,00	24		10,8
Обед	Салат из тёртой моркови с изюмом	60	0,84	3,07	10,46	73,55	105	11\1	3,6
	Суп рисовый на к/б	200	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 свежих яблок	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	Снежок	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	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка	40	2,31	0,90	15,03	77,70			1,66
стоимость итого									
Итого за одиннадцатый день			63	65	245	1667	45		88,9