

## Меню на 29.12.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
Завтрак	каша манная молочная. Яйцо вареное	200/40	6,37	6,09	20,10	162,15	0,4	26	96,5
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	3,00	2,35	4,53	15,10	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Яблоко	110	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,98
Обед									
	Щи на к/б	250	19,54	18,86	22,32	337,07	34,5	44	3,13
	плов с мясом кур	200	0,02	2,18	0,04	19,83	0,55	71	28,3
	Компот из сухофруктов	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	Какао с молоком	200,00	5,22	5,76	8,46	108,00	2,46		9
	Вафля	45	3,85	1,50	25,05	129,50			3,6
стоимость итого									81,53
Ужин	Картофель тушённый с курами	200	4,09	3,12	11,61	93,62	0,95	41	19,67
	Кофейный напиток	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Хлеб ржаной	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
стоимость итого									106,97
Итого			60	55,8	212	1600	61,5		

Б:Ж:У=  
1:0,9:3,5

