

Меню на 09.07.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
<b>День10</b>			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	<b>Омлет с кабачковой икрой</b>	110 70	2,12	3,95	5,93	68,10	0,38	49	10,75
	<b>Какао на молоке</b>	180	7,19	9,63	32,33	246,43	0,9	96	8,9
	<b>Булка с маслом</b>	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,54
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Груша</b>	155	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	4,8
<b>Обед</b>	<b>Салат из капусты</b>	60	1,23	3,07	3,60	47,73	21,3	4	3,08
	<b>Свекольник на к/б</b>	200	7,11	2,68	15,53	114,85	4,1	38	18,26
	<b>Плов из курицы</b>	200	14,01	11,46	31,04	283,36		180	19,87
	<b>Компот из кураги</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 сыром чай</b>	40 180	2,49	7,28	14,73	135,15	9,9	14	6,5
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
<b>стоимость итого</b>									85
<b>Ужин</b>	<b>Сок фруктовый</b>	200	0,50	0,10	10,10	46,00	24	95	10,8
	<b>Вафли</b>	50	5,50	6,50	34,90	210,9			4,5
<b>стоимость итого</b>									102,3
<b>Итого за десятый день</b>			58,6	56,3	245	1700	55		