

Меню на 15.10.2021г.

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>Каша молочная геркулесовая</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 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,54
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Банан</b>	80	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	4,8
<b>Обед</b>	<b>Салат из свеклы с соленым огурцом</b>	60	1,23	3,07	3,60	47,73	21,3	4	3,08
	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b>	200 30	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 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>Кофейный напиток со сгущенкой</b>	200 30	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	<b>Булка</b>	30	2,31	0,90	15,03	77,70			2,2
<b>стоимость итого</b>									85
<b>Ужин</b>	<b>Сок фруктовый</b>	140	0,50	0,10	10,10	46,00	24	95	10,8
	<b>Яйцо вареное</b>	45							
	<b>Булка</b>	30	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		