

Меню на 14.10.2022г.

| 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</b>                 | 90          | 2,12                  | 3,95  | 5,93  | 68,10                           | 0,38      | 49          | 10,75     |
|                              | <b>Чай</b>                   | 200         | 7,19                  | 9,63  | 32,33 | 246,43                          | 0,9       | 96          | 8,9       |
|                              | <b>Булка с маслом</b>        | 30<br>5     | 2,35                  | 4,53  | 15,10 | 110,75                          |           | 110         | 4,54      |
| <b>2-ой завтрак</b>          | <b>Сок</b>                   | 100         | 0,32                  | 0,00  | 7,84  | 37,60                           | 3,75      | 386         | 4,8       |
| <b>Обед</b>                  | <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 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>Молоко</b>                | 180         | 0,00                  | 0,00  | 14,97 | 59,85                           | 0,06      | 101         | 1,2       |
|                              | <b>Булочка домашняя</b>      | 60          | 2,31                  | 0,90  | 15,03 | 77,70                           |           |             | 2,2       |
| <b>стоимость итого</b>       |                              |             |                       |       |       |                                 |           |             | 85        |
| <b>Ужин</b>                  | <b>Каша манная</b>           | 200         | 0,50                  | 0,10  | 10,10 | 46,00                           | 24        | 95          | 10,8      |
|                              | <b>Булка</b>                 | 20          | 5,50                  | 6,50  | 34,90 | 210,9                           |           |             | 4,5       |
|                              | <b>Чай</b>                   | 180         | 7,19                  | 9,63  | 32,33 | 246,43                          | 0,9       | 96          | 8,9       |
| <b>стоимость итого</b>       |                              |             |                       |       |       |                                 |           |             | 102,3     |
| <b>Итого за десятый день</b> |                              |             | 58,6                  | 56,3  | 245   | 1700                            | 55        |             |           |