

3-У лем

Утверждено
и.о. заведующей
Комбината ЮМ
12.05.2017

10 день

15.05.2017



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак Каша «Геркулес» «вязкая молочная со слив маслом	205,0	5,39	6,38	27,13	187,0	0	168
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 6,0\6,0	4,29	8,72	15,52	157,47	0,06	3
Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	13,84	99,02	1,43	397
Итого		13,35	18,29	56,49	443,49	149,0	
2 завтрак Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	368
Итого		0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
Обед. Салат из сезонных овощей	60,0	0,84	3,04	5,2	51,5	21,0	20
Суп с фасолью на к/б	200,0	2,0	5,11	16,93	122,0	7,53	76
Гуляш из курин мяса	80,0	11,88	6,8	3,3	121,5	2,7	278
Каша гороховая	150	3,36	5,29	26,3	168,0	0,88	168
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	376
Итого		20,4	17,29	79,0	545,0	32,06	
Полдник/ужин Блины со сметаной	60/10	69,78	21,8	37,0	19,59	06,25	448
чай с молоком	180,0/8	3,98	4,25	17,39	122,9	1,29	397
Итого		14,26	32,75	66,76	615,03	4,26	
Итого за десятый день		48,41	68,73	212,05	1650,52	195,32	