

Меню 20.10.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вых од блюд а	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическ ая ценность (ккал.)	Витам ин С	№ рецепту ры	Стоимос ть
День 17			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8,21	6,62	30, 74	216,87	2,1	24	8,95
	Чай с сахаром и молоком	200	0,00	0,00	14, 97	59,85	0,08		4,1
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15, 10	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Банан	130	0,52	0,52	12, 74	61,10	10	386	9,3
Обед	Салат из капусты с яблоком	70,00	0,86	3,14	4,4 2	50,48	21,3	10\1	3,16
	Суп вермешелевый на к/б	250	5,30	3,23	15, 16	111,00	34,5	40	5,36
	Картофель тушё ный с говяжьей печенью	150 50	34,6 4	6,04	72, 79	484,42	34,4	61	21,2
	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	Гречневый крупеник с молочным соусом	150 50	18,3 2	13,06	35, 99	337,47	2,8	114	21,14
	Кофейный напиток	180	0,00	0,00	9,9 8	39,90	0,9	98	0,87
стоимость итого									83,63
Ужин	Омлет с зелёным горошком	90 60	2,11	3,22	5,9 1	61,49	0,38	49	11,8
	Какао на молоке	180	4,84	5,10	17, 23	135,68	0,9	96	8,9
	Булка	20	1,54	0,60	10, 02	51,80			1,6
стоимость итого									105,9
Итого за семнадцат ый день			75	76	27 9	1877	65		

