

Меню на 22.10.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход д блюд а	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептур ы	Стоимость
День 19			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша "Боярская"	200	7,75	6,49	28,08	203,19	0,4	26	10,92
	Кофейный напиток с молоком	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	
2-ой завтрак	Яблоко	130	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	7,89
Обед	Салат морковный	60,00	0,65	3,05	3,45	44,47	1,5	11	1,98
	Суп манный на к/б с гренками	250 30	5,43	5,80	14,40	131,63	30	41	6,65
	Овощное рагу	200	16,32	11,62	26,20	277,04	0,05		19,69
	Компот из кураги	180	0,10	0,00	18,95	76,57	0,95	98	3,19
	Хлеб ржаной	20	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Рыбное суфле из пикши	180,00	22,05	5,28	39,89	295,94	1,8	79	35,95
	Булка	20	0,00	0,00	0,00	0,00			1,6
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,06	101	1,2
стоимость итого									95,73
Ужин	Картофельные зразы с мясом кур	170	2,23	4,05	17,42	115,37	1,6	68	18,62
	Хлеб ржаной	30	3,16	0,40	19,32	94,00			1,34
	Кисель	200	0	0	7	26,3			1,3
стоимость итого									115,9
Итого за девятнадцатый день			64	57	255	1686	45		

Б:Ж:У=
1:0,9:3,98