

Меню на 23.10.2020г.

Приём пищи	Наименовани е блюда	Выхо д блю да	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическ ая ценность (ккал.)	Витами н С	№ рецептур ы	Стоимост ь
день 20			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет	90	3,80	7,77	41,0 2	253,07	0,38	49	10,4
	Зелёный горошек, тушённый в сливочном масле	80	5,00	0,20	13,3 0	73,00	0,38	16	5,2
	Хлеб ржаной	20	10,9 2	11,0 4	0,00	142,80			0,9
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,9 7	59,85	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,1 0	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Мандарин	60	0,80	0,20	7,50	38,00	3,75	386	5,1
Обед	Салат с рыбой	80,00	0,65	3,05	3,45	44,47	0,48		6,9
	Суп фасолевый на к/б	250	1,61	1,67	15,8 8	85,14	7,5	42	6,2
	Ёжики мясные в томатном соусе	80 30	11,9 9	16,7 9	4,98	220,68	3,35	73	31
	Свекольная икра со сметаной	100 5	1,60	6,40	9,50	99,20	0,2	32	9,9
	Компот из с/фруктов	180	0,10	0,00	18,9 5	76,57	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,3 2	94,00			1,79
Полдник	Печенье " Юбилейное"	50,00	5,38	7,60	36,2 8	235,44	0,9	469	6,31
	Молоко	200	3,39	3,50	9,89	85,73	0,9	96	
Ужин	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,1 0	46,00	24		9,7
	Каша ячневая	200	4,40	7,00	68,4 0	350			3,56
Итого за двадцаты й день			57,8	60,2	289	2014	43		

Б:Ж:У=
1:1,03:4,9