

Меню на 29.10.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры	Стоимость
День 4			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет	90,00	2,62	3,28	9,44	78,19	0,38	229	8,1
	Салат с огурцами	60,00	0,70	7,70	4,50	89,20	6,8	15	6,3
	Какао на молоке	180,00	4,84	5,10	17,23	135,68	0,9	96	38,55
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	7,86
2-ой завтрак	Банан	110,00	0,28	0,00	6,86	32,90	3,5	386	5,32
Обед	Салат из тёртой моркови с курагой	75,00	0,78	1,06	6,14	37,97	8,5	60	6,91
	Суп картофельный на к/б	250,00	2,41	2,64	19,03	109,85	2	83	3,08
	Рожки отварные с маслом	120,00	5,52	2,83	35,29	188,53	7,5	108	3,1
	Гуляш из мяса кур	80,00	15,30	14,97	12,76	246,85	0,4	323	29,36
	Компот "Ассорти"	180,00	0,09	0,01	15,27	63,25	3,08	386	2,91
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Рыба тушёная с овощами	180,00	9,10	9,20	0,00	119,00	24	79	43,96
	Чай с сахаром	80,00	0,00	0,00	9,98	39,90	0,09	101	1,2
	Булка	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
стоимость итого									135,7
Ужин	Капуста тушёная	120,00	5,52	2,83	35,29	188,53	3,15	56	4,05
	с мясом кур	80,00	13,81	14,12	5,69	205,27	0,3		15,6
	Чай с сахаром	180	4,84	5,1	17,23	135,68	0,9	96	1,1
	Хлеб ржаной	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9

стоимость итога									142,81
Итого за четвёрты й день			70,0 0	71,0 0	282,0 0	1926,00	51		