

Меню на 23.11.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 16			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	1605	4,96	6,07	23,87	169,85	0,38	19\1	4,54
	Чай	200	0,80	0,16	6,52	30,80	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	305	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,01
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,50	0,10	10,10	46,00	24		10,8
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60,00	0,75	5,05	4,40	65,95	2,2	48	1,74
	Суп полевой	250	2,41	1,91	19,01	103,24	11,1	39	6,5
	Голубцы слоёные с мясом кур	200	13,59	25,15	10,48	324,33	2,8	2\3	19,53
	Компот из лимонов	180	0,13	0,00	19,95	80,75	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Снежок	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40	1,2		12,9
	Булка	30	2,31	0,90	15,03	77,70			2,3
	Яйцо варёное	40	3,05	2,76	0,17	37,68			6,88
стоимость итого									72,3
Ужин	Вермишель молочная	200	7,13	5,70	27,08	189,55	3,05	23	8,93
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Булка	20	2,31	0,90	15,03	77,70			1,6
стоимость итого									93,8
Итого за шестнадцатый день			58,6	58,1	213	1645	51		

