

Меню на 26.11.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 19			Б	Ж	У				
Завтрак	Кулеш пшеничный молочный	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 из свежих огурцов	60,00	0,65	3,05	3,45	44,47	1,5	11	1,98
	Суп манный на к/б с гречками	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