

Меню на 27.11.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
день 20			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет	90	3,80	7,77	41,02	253,07	0,38	49	10,4
	Икра кабачковая	80	5,00	0,20	13,30	73,00	0,38	16	5,2
	Хлеб ржаной	20	10,92	11,04	0,00	142,80			0,9
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30/ 8	2,35	4,53	15,10	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Груша	100	0,80	0,20	7,50	38,00	3,75	386	5,1
	Суп картофельный на к/б	250	1,61	1,67	15,88	85,14	7,5	42	6,2
	Ёжики мясные в томатно- сметанном соусе	80 30	11,99	16,79	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	18,95	76,57	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Вафли	50,00	5,38	7,60	36,28	235,44	0,9	469	6,31
	Какао с молоко	200	3,39	3,50	9,89	85,73	0,9	96	
Ужин	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,10	46,00	24		9,7
	Каша манная	200	4,40	7,00	68,40	350			3,56
Итого за двадцатый день			57,8	60,2	289	2014	43		