

Меню на 02.12.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 3			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша молочная"Дружба"	200,00	6,57	7,46	29,83	213,93	1,6	27	6,1
	чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,97	59,85	0,35	406	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,7
2-ой завтрак	Банан	140,00	0,28	0,00	6,86	32,90	3,75	386	7
Обед	Салат "Витаминный"	75,00	1,42	4,09	4,63	61,92	9,9	4	2,25
	Суп Свекольник на курином бульоне со сметаной	250,00	9,32	8,94	18,32	191,43	8	30	6,05
	Рожки с маслом	120,00	5,52	2,83	35,29	188,53	0,3	56	3,08
	Гуляш из мяса кур	80,00	13,81	14,12	5,69	205,27	3,15	70	15,6
	Компот из лимонов	180,00	0,10	0,00	18,95	76,57	3,08	100	2,91
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,63
Полдник	Крем-брюле	200,00	5,22	5,76	8,46	108,00	2,46		9
	Булочка домашняя	60,00	7,32	8,39	47,79	294,26	0,36	92	13,99
стоимость итого									74,74
Ужин	Гречка с маслом и сахаром	160,00	4,29	3,12	11,61	93,62	0,9	54	19,67
	Молоко	200	3,48	3,84	20,61	131,85	1	102	1,7
	Булка	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,82
стоимость итого									96,93
Итого за третий день			66,00	64,00	276,00	1957,00	35		