

Меню на 03.12.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Вита мин С	№ рецептуры	Стоимость
День 4			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет	100,00	2,62	3,28	9,44	78,19	0,38	229	8,1
	Хлеб ржаной	20,00	0,70	7,70	4,50	89,20	6,8	15	6,3
	Какао на молоке	200,00	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	Яблоко	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
	Гороховое пюре	120,00	5,52	2,83	35,29	188,53	7,5	108	3,1
	Котлета 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	Рыбные биточки	80,00	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	Рожки с маслом сахаром	160,00	5,52	2,83	35,29	188,53	3,15	56	4,05
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	5,1	17,23	135,68	0,9	96	1,1
	Вафли	50,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
стоимость итого									142,81
Итого за четвёртый день			70,00	71,00	282,00	1926,00	51		

