

Меню на 09.12.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 8			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8,21	6,62	30,74	216,87	0,2	24	20,15
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,1
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,01
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,07
Обед	Салат из моркови	60,00	0,66	2,21	4,53	39,62	6,8	9	7,8
	Рассольник со сметаной на к/б	200 5	4,09	3,50	12,99	100,51	11,8	36	6,61
	Тефтели куриные в томатно- сметанном соусе с пшеном	70 30 110	4,65	7,45	6,64	114,19	0,08	178	20,07
	Компот из лимонов	180	0,09	0,01	15,27	63,25	3,08	100	2,91
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Плюшка	80	5,82	7,45	46,49	277,78	0,4	474	6,69
	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	0,87
стоимость итого									78,8
Ужин	Картофельное пюре	150	93,71	91,02	318,24	2457,95	30,2	59	6,9
	Гуляш из мяса кур	80,00	13,81	14,12	5,69	205,27	3,15	74	15,6
	Какао на молоке	180,00	4,84	5,10	17,23	135,68	0,9	96	8,9
	Хлеб ржаной	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,89
стоимость итого									106,36
Итого за восьмой день			71,9	71,4	276	2023	61		