

Меню на 15.12.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 12			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,43	6,33	26,92	195,45	3,2	21	9,85
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,00	0,00	14,97	59,85	1,2	102	1,3
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,54
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,28	0,28	6,86	32,90	3,75	386	8,56
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	60,00	2,04	7,03	0,26	66,00	4	118	6,9
	Суп сборный на к/г бульоне со сметаной	250 10	8,85	7,90	10,78	150,16	11,2	33	7,8
	Картофель тушеный с мясом кур	200	34,73	6,05	73,27	486,87	22,8	66	20,88
	Компот из изюма	180	0,34	0,14	19,80	88,25	0,85	99	2,3
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Запеканка творожно-манный	150	14,39	7,09	19,18	200,92	0,6	84	23,8
	Кофейный напиток с молоком	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
стоимость итого									92,59
Ужин	Плов фруктовый с яблоками	160	4,43	3,70	59,33	289,64	12,1	57	6,8
	Чай с сахаром и молоком	180,00	2,90	3,20	19,67	119,85	0,08	103	1,95
	Булка	30,00	0,00	0,00	5,04	2,34			2,3
стоимость итого									103,64
Итого за двенадцатый день			78	76	299	1940	60,1		