

Меню на 16.12.2020

Вид пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
День 13			Б	Ж	У				
Завтрак	Пшённый кулеш	200	6,37	6,09	20,10	162,15	0,4	26	96,5
	Кофейный напиток	200,00	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Банан	115	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,98
Обед	Салат витаминный	60,00	1,40	0,30	7,00	35,00	6,8	1	9
	Лапша домашняя на к/б	250	19,54	18,86	22,32	337,07	34,5	44	3,13
	Суфле яичное с мясом кур	170	0,02	2,18	0,04	19,83	0,55	71	28,3
	Компот из кураги	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	Крем-брюле	200,00	5,22	5,76	8,46	108,00	2,46		9
	Булка	30	3,85	1,50	25,05	129,50			3,6
Ужин	Картофель тушеный с курами	200	4,09	3,12	11,61	93,62	0,95	41	19,67
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Булка	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
стоимость итого									106,97
Итого за тринадцатый день			60	55,8	212	1600	61,5		