

Меню на 21.01.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 14			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная манная	200	7,52	6,42	26,75	196,35	1,6	23	9,67
	Кофейный напиток с молоком	200,00	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Груша	35	0,32	0,32	7,84	37,60	3,75	386	6,37
Обед	Салат их морской капусты с вареным яйцом	65							
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	250 10	2,34	4,76	13,12	106,19	25,5	35	7,93
	Бефстроганов из кур с гречкой	85 130	13,06	10,48	5,69	169,58	3,18	70\19	15,67 4,27
	Компот из свежих яблок	180	0,13	0,00	19,95	80,75	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Рыбные биточки	100 70	9,10	9,20	0,00	119,00	1,8	79	26,88
	Чай с сахаром	200	6,60	4,11	26,04	167,93	0,06	101	1,2
	Булка	30	2,31	0,90	15,03	77,70			2,3
	Печенье	45							
стоимость итого									86,91
Ужин	Капуста тушёная с курицей	200	4,29	3,21	11,01	90,23	20,1	64	18,03
	Кисель	200	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			0,9
стоимость итого									114,74
Итого за четырнадцатый день			67	62,8	270	1621	58,6		