

Меню на 27.01.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры	Стоимость
День 18			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	7,32	6,06	35,65	227,85	3,2	22	10,71
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 10	2,35	4,53	15,10	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Банан	130	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	7,89
Обед	Салат из капусты	60,00	0,66	3,21	4,53	48,61	6,8	9	8,96
	Щи крестьянские на к/б со сметаной	250	1,92	1,75	10,03	64,80	25,5	33	6,1
	Котлета куриная с рожками	70 130	13,72	11,82	5,71	185,65	4,1	67	33,4 2,97
	Компот из лимонов	180	0,34	0,14	19,80	88,25	0,85	99	2,31
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Ватрушка с творогом	110,00	5,74	7,00	39,41	243,90	0,36	92	17,1
	Какао на молоке	180	3,39	3,50	14,88	105,68	0,9	96	6,31
стоимость итого									102,6
Ужин	Каша гречневая с маслом и сахаром	160 5	4,96	6,07	23,87	169,85	0,38	19\1	6,41
	Молоко	180	5,80	6,40	9,40	120,00			7,63
	Булка	20	2,90	3,20	4,70	60,00		110	1,6
стоимость итого									118,2
Итого за восемнадцатый день			57,8	58,5	238	1600	46		