

## Меню на 29.01.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
день 20			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет	110	3,80	7,77	41,02	253,07	0,38	49	10,4
	Зелёный горошек, тушённый в сливочном масле	80	5,00	0,20	13,30	73,00	0,38	16	5,2
	Хлеб ржаной	20	10,92	11,04	0,00	142,80			0,9
	Чай с сахаром и лимоном	180	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	Яблоко	100	0,80	0,20	7,50	38,00	3,75	386	5,1
Обед	Суп фасолевый на к/б	250	1,61	1,67	15,88	85,14	7,5	42	6,2
	Ёжики из мяса кур в томатно-сметанном соусе	80 30	11,99	16,79	4,98	220,68	3,35	73	31
	Картофельное пюре	150	1,60	6,40	9,50	99,20	0,2	32	9,9
	Компот из изюма	180	0,10	0,00	18,95	76,57	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Булка с повидлом	30 20	5,38	7,60	36,28	235,44	0,9	469	6,31
	Молоко	190	3,39	3,50	9,89	85,73	0,9	96	
Ужин	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,10	46,00	24		9,7
Итого за двадцатый день			57,8	60,2	289	2014	43		