

Меню на 01.02.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 1			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Плов фруктовый с изюмом	200,00	4,57	3,64	59,26	294,54	2,1	57	6,8
	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200,00	2,84	2,00	22,08	118,00	0,3	97	7,1
	Булка с маслом и сыром	30 5/10	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,7
2-ой завтрак	Сок фруктовый	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00	24	95	10
Обед	Салат из солёным огурцом	60,00	0,44	3,05	1,14	34,85	6.0	23	2,6
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	250 10	2,34	2,76	13,12	88,21	25,5	35	7
	Жаркое домашнему	200	15,88	14,12	9,29	229,53	34,4	66	19,03
	Компот из кураги	180	0,23	0,00	23,93	97,47	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,62
Полдник	Яйцо варёное	40	2,23	2,01	0,13	27,59		50	6,5
	Кефир	190	5,22	4,50	7,20	95,40	1,4	105	9,75
	Булка	30	3,08	1,2	20,04	103,6			2,26
стоимость итого									79,47
Ужин	Каша молочная пшеничная	200	7,52	6,42	26,75	196,35	1,6	23	11,93
	Чай с сахаром	180	0	0	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка	20	3,08	1,2	20,04	103,6			
стоимость итого									95
Итого за первый день			63,00	53,00	256,00	1691,00	85		