

Меню на 18.02.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Вита мин С	№ рецептур ы	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	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	Апельсин	100	0,32	0,32	7,84	37,60	3,75	386	6,37
Обед	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200 10	2,34	4,76	13,12	106,19	25,5	35	7,93
	Тефтели куриные в соусе с гречкой	85 130	13,06	10,48	5,69	169,58	3,18	70\19	15,67 4,27
	Компот из с/фруктов	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	Рыба под маринадом	80 50	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
стоимость итого									86,91
Ужин	Картофель тушённый с курицей	200	4,29	3,21	11,01	90,23	20,1	64	18,03
	Какао на молоке	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		