

Меню на 26.02.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ реце птур ы	Стоимос ть
день 20			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	3,80	7,77	41,02	253,07	0,38	49	10,4
	Чай с сахаром	200	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	Банан	160	0,80	0,20	7,50	38,00	3,75	386	5,1
	Свекольник с говяжий тушенкой вареным яйцом	200	1,61	1,67	15,88	85,14	7,5	42	6,2
	Плов с мясом кур	200	11,99	16,79	4,98	220,68	3,35	73	31
	Компот из с/фруктов	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	Оладьи с маслом и сахаром	60	5,38	7,60	36,28	235,44	0,9	469	6,31
	Кофейный напиток с молоком	200	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		