

Меню на 01.03.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимо сть
День 1			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Плов фруктовый с изюмом	160	4,57	3,64	59,26	294,54	2,1	57	6,8
	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	2,84	2,00	22,08	118,00	0,3	97	7,1
	Булка с маслом	30 5	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 солёных огурцов	60	0,44	3,05	1,14	34,85	6.0	23	2,6
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200 10	2,34	2,76	13,12	88,21	25,5	35	7
	Жаркое по- домашнему с мясом кур	200,00	15,88	14,12	9,29	229,53	34,4	66	19,03
	Компот из с/фруктов	180,00	0,23	0,00	23,93	97,47	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,62
Полдник	Ряженка	190,00	5,22	4,50	7,20	95,40	1,4	105	9,75
	Булка	40	3,08	1,2	20,04	103,6			2,26
стоимость итого									79,47
Ужин	Каша молочная манная	200,00	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	30	3,08	1,2	20,04	103,6			
стоимость итого									95
Итого за первый день			63,00	53,00	256,00	1691,00	85		