

Меню на 17.03.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
День 13			Б	Ж	У				
Завтрак	Пшённый кулеш	200	6,37	6,09	20,10	162,15	0,4	26	96,5
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 10	2,35	4,53	15,10	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,98
Обед	Салат «Витаминный»	60,00	1,40	0,30	7,00	35,00	6,8	1	9
	Лапша домашняя на к/б	200	19,54	18,86	22,32	337,07	34,5	44	3,13
	Суфле яичное с мясом кур	170	0,02	2,18	0,04	19,83	0,55	71	28,3
	Компот из лимонов	180	0,09	0,01	15,27	63,25	3,08	100	2,91
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Крем-брюле	200	5,22	5,76	8,46	108,00	2,46		9
	Ватрушка с творогом	100	3,85	1,50	25,05	129,50			3,6
Ужин	Картошка тушённая с курами	200	4,09	3,12	11,61	93,62	0,95	41	19,67
	Кофейный напиток	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Хлеб ржаной	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
стоимость итого									106,97
Итого за тринадцатый день			60	55,8	212	1600	61,5		