

Меню на 18.03.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 14			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	7,52	6,42	26,75	196,35	1,6	23
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98
	Булка с маслом	30 10	2,35	4,53	15,10	110,75		110
2-ой завтрак	Апельсин	110	0,32	0,32	7,84	37,60	3,75	386
Обед	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200 10	2,34	4,76	13,12	106,19	25,5	35
	Бефстроганов из кур с гречкой	90 120	13,06	10,48	5,69	169,58	3,18	70\19
	Компот из с/фруктов	180	0,13	0,00	19,95	80,75	0,85	99
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00		
Полдник	Рыба под маринадом	90 50	9,10	9,20	0,00	119,00	1,8	79
	Чай с сахаром	200	6,60	4,11	26,04	167,93	0,06	101
	Булка	30	2,31	0,90	15,03	77,70		
стоимость итога								
Ужин	Омлет Булка	90 30	4,29	3,21	11,01	90,23	20,1	64
	Какао на молоке	200	4,84	5,10	17,23	135,68	0,9	96
	Хлеб ржаной	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00		
стоимость итога								
Итого за четырнадцатый день			67	62,8	270	1621	58,6	