

Меню на 22.03.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
День 16			Б	Ж	У				
Завтрак	Плов фруктовый с изюмом	160	4,96	6,07	23,87	169,85	0,38	19\1	4,54
	Какао со сгущенкой	200	0,80	0,16	6,52	30,80	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,01
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	24		10,8
Обед	Салат из соленых огурцов	60,00	0,75	5,05	4,40	65,95	2,2	48	1,74
	Суп полевой	200	2,41	1,91	19,01	103,24	11,1	39	6,5
	Жаркое с мясом кур	200	13,59	25,15	10,48	324,33	2,8	2\3	19,53
	Компот из кураги	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	Снежок	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40	1,2		12,9
	Булка	30	2,31	0,90	15,03	77,70			2,3
стоимость итого									72,3
Ужин	Вермишель молочная	200	7,13	5,70	27,08	189,55	3,05	23	8,93
	Чай	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Булка	20	2,31	0,90	15,03	77,70			1,6
стоимость итого									93,8
Итого за шестнадцатый день			58,6	58,1	213	1645	51		