

Меню на 25.03.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 19			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша "Боярская"	200	7,75	6,49	28,08	203,19	0,4	26	10,92
	Кофейный напиток с молоком	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Булка с маслом с сыром	30 10 10	2,35	4,53	15,10	110,75		110	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	7,89
Обед	Салат морковный	60,00	0,65	3,05	3,45	44,47	1,5	11	1,98
	Суп манный на к/б с гречками	200 20	5,43	5,80	14,40	131,63	30	41	6,65
	Овощное рагу с мясом кур	200	16,32	11,62	26,20	277,04	0,05		19,69
	Компот из кураги	180	0,10	0,00	18,95	76,57	0,95	98	3,19
	Хлеб ржаной	30	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Рыбные тефтели	70	22,05	5,28	39,89	295,94	1,8	79	35,95
	Булка	30	0,00	0,00	0,00	0,00			1,6
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,06	101	1,2
стоимость итого									95,73
Ужин	Картофельные зразы с мясом кур	170	2,23	4,05	17,42	115,37	1,6	68	18,62
	Хлеб ржаной	20	3,16	0,40	19,32	94,00			1,34
	Сок	120	0	0	7	26,3			1,3
стоимость итого									115,9
Итого за девятнадцатый день			64	57	255	1686	45		