

Меню на 30.03.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимос ть
			Б	Ж	У				
День 2			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша геркулесовая молочная	200,00	7,45	8,50	26,95	215,28	3,2	21,102	5, 72
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	14,97	59,85	1,2	110	1,3
	Булка с маслом	30 10	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,7
2-ой завтрак	Груша	113,00	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	4,8
Обед	Салат витаминовый	60,00	2,04	7,03	0,26	66,00	3,6	32	6,16
	Суп картофельны й с курами	200,00	2,77	2,80	14,51	95,04	23,1	37	5,23
	Тефтели куриный с рисом	80 120	11,92	11,65	4,48	170,58	0,09	172	23,35
	Компот из кураги	180,00	0,10	0,00	18,95	76,57	0,95	394	3,19
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,63
Полдник	Сырник творожный запеченный с морковью	150,00	20,64	15,89	27,17	338,37	0,8	86	12,3
	Кисель	200,00	15,83	19,15	57,46	468,43	0,9	96	6,2
стоимость итога									98,57
Ужин	Капуста тушённый с курицей	200,00	4,29	3,21	11,01	91,23	34,4	65	19,03
	Кофейный напиток с сахаром	180	3,48	3,84	20,61	131,85	0,9	98	1,87
	Хлеб	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,82