Меню на 31.03.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 3			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша молочная ячневая	200,00	6,57	7,46	29,83	213,93	1,6	27	6,1
	Чай с сахаром с лимоном	180,00	0,00	0,00	14,97	59,85	0,35	406	1,2
	Булка с маслом	30 10	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,7
2-ой завтрак	**Апельсин**	120,00	0,28	0,00	6,86	32,90	3,75	386	7
Обед	**Салат из морской капусты**	60,00	1,42	4,09	4,63	61,92	9,9	4	2,25
	Суп рыбный с консервами	200,00	9,32	8,94	18,32	191,43	8	30	6,05
	Рис	120,00	5,52	2,83	35,29	188,53	0,3	56	3,08
	Гуляш из мяса кур	80,00	13,81	14,12	5,69	205,27	3,15	70	15,6
	Компот из изюма	180,00	0,10	0,00	18,95	76,57	3,08	100	2,91
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,63
Полдник	**Крем-брюле**	200,00	5,22	5,76	8,46	108,00	2,46		9
	Оладьи с маслом и сахаром	60,00	7,32	8,39	47,79	294,26	0,36	92	13,99
стоимость итого									74,74
Ужин	**Картофель тушеный с мясом кур**	200,00	4,29	3,12	11,61	93,62	0,9	54	19,67
	Кофейный напиток	180	3,48	3,84	20,61	131,85	1	102	1,7
	Хлеб	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,82
стоимость итого									96,93