

Меню на 14.04.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 13			Б	Ж	У				
Завтрак	Пшённый кулеш	200	6,37	6,09	20,10	162,15	0,4	26	96,5
	Кофейный напиток	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 10	2,35	4,53	15,10	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,98
Обед	Салат из капусты	60,00	1,40	0,30	7,00	35,00	6,8	1	9
	Лапша домашняя на к/б	200	19,54	18,86	22,32	337,07	34,5	44	3,13
	Суфле яичное с мясом кур	180	0,02	2,18	0,04	19,83	0,55	71	28,3
	Компот из кураги	180	0,09	0,01	15,27	63,25	3,08	100	2,91
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	108,00	2,46		9
	Печенье овсяное	40	3,85	1,50	25,05	129,50			3,6
стоимость итого									81,53
Ужин	Гуляш из кур с картофельным пюре	80 150	4,09	3,12	11,61	93,62	0,95	41	19,67
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Хлеб ржаной	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
стоимость итого									106,97
Итого за тринадцатый день			60	55,8	212	1600	61,5		