

Меню на 23.04.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимос ть
день 20			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	90 60	3,80	7,77	41,02	253,07	0,38	49	10,4
	Хлеб ржаной	20	10,92	11,04	0,00	142,80			0,9
	Чай с сахаром	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	Сок	100	0,80	0,20	7,50	38,00	3,75	386	5,1
	Суп фасолевый на курино- говяжьём бульоне	200	1,61	1,67	15,88	85,14	7,5	42	6,2
	Ёжики мясные в томатном соусе	100	11,99	16,79	4,98	220,68	3,35	73	31
	Свекла тушеная	120	1,60	6,40	9,50	99,20	0,2	32	9,9
	Компот из лимонов	180	0,10	0,00	18,95	76,57	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Печенье	40	5,38	7,60	36,28	235,44	0,9	469	6,31
	Какао с молоком	200	3,39	3,50	9,89	85,73	0,9	96	
Ужин	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,10	46,00	24		9,7
	Вафли	50	4,40	7,00	68,40	350			3,56
Итого за двадцатый день			57,8	60,2	289	2014	43		