

Меню на 28.04.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 18			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	7,32	6,06	35,65	227,85	3,2	22	10,71
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка с маслом и сыром	30 10 15	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	7,89
Обед	Салат из капусты с огурцами и помидорами	70,00	0,66	3,21	4,53	48,61	6,8	9	8,96
	Щи на к/б со сметаной	200 11	1,92	1,75	10,03	64,80	25,5	33	6,1
	Тефтели куриная с гречкой	85 130	13,72	11,82	5,71	185,65	4,1	67	33,4 2,97
	Компот из кураги	180	0,34	0,14	19,80	88,25	0,85	99	2,31
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	150 21	5,74	7,00	39,41	243,90	0,36	92	17,1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,39	3,50	14,88	105,68	0,9	96	6,31
стоимость итого									102,6
Ужин	Картофель тушеный с курицей	200	4,96	6,07	23,87	169,85	0,38	19\1	6,41
	Чай с сахаром	180	5,80	6,40	9,40	120,00			7,63
	Булка	20	2,90	3,20	4,70	60,00		110	1,6
стоимость итого									118,2
Итого за восемнадцатый день			57,8	58,5	238	1600	46		