

Меню на 13.05.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 4			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Геркулесовая каша молочная	200	2,62	3,28	9,44	78,19	0,38	229	8,1
	Чай с сахаром	180	4,84	5,10	17,23	135,68	0,9	96	38,55
	Булка с маслом	30 10	2,35	4,53	15,10	110,75		110	7,86
2-ой завтрак	Апельсин	113	0,28	0,00	6,86	32,90	3,5	386	5,32
Обед	Салат из соленых огурцов	60	0,78	1,06	6,14	37,97	8,5	60	6,91
	Щи на к/б со сметаной	200 5	2,41	2,64	19,03	109,85	2	83	3,08
	Картофельное пюре	160	5,52	2,83	35,29	188,53	7,5	108	3,1
	Котлета из мяса кур	70,00	15,30	14,97	12,76	246,85	0,4	323	29,36
	Компот из лимонов	180,00	0,09	0,01	15,27	63,25	3,08	386	2,91
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Творожно-манная запеканка	130	9,10	9,20	0,00	119,00	24	79	43,96
	Кефир	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,09	101	1,2
стоимость итого									135,7
Ужин	Гуляш из мяса кур с кашей гречневой	80 120	5,52	2,83	35,29	188,53	3,15	56	4,05
	Кофейный напиток с молоком	180	4,84	5,1	17,23	135,68	0,9	96	1,1
	Булка	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
стоимость итого									142,81
Итого за четвёртый день			70,00	71,00	282,00	1926,00	51		