

Меню на 18.05.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 11			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	4,99	4,21	36,78	205,10	34	28	4,05
	Кофейный напиток	200	4,84	5,1	17,23	135,68	0,8	96	8,07
	Булка с маслом	30 10	6,25	8,43	15,10	162,35		112	7,55
2-ой завтрак	Апельсин	110	0,50	0,10	10,10	46,00	24		10,8
Обед	Салат из огурцов и помидоров	70	0,84	3,07	10,46	73,55	105	11\1	3,6
	Суп рисовый на к/б	200	1,70	1,76	14,26	79,87	3,3	44	6
	Куриный рулет с яйцом, капуста тушённая	85 150	15,63	13,05	8,11	213,92	7,3	76	18,49
	Компот из кураги	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	Сырники со сгущенкой	130 20	5,22	4,50	7,20	95,40	1,4	105	8,12
	Чай с сахаром	200	2,31	0,90	15,03	77,70			2,49
стоимость итого									73,07
Ужин	Картофель тушеный с курицей	200	4,96	6,07	23,87	169,85	2,4	27	10,95
	Кисель	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Хлеб	20	2,31	0,90	15,03	77,70			1,66
стоимость итого									
Итого за одиннадцатый день			63	65	245	1667	45		88,9