

Меню на 24.05.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 16			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	160 5	4,9 6	6,0 7	23, 87	169,85	0,38	19\1	4,54
	Чай	200	0,8 0	0,1 6	6,5 2	30,80	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,3 5	4,5 3	15, 10	110,75		110	4,01
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,5 0	0,1 0	10, 10	46,00	24		10,8
Обед	Салат из моркови	60	0,7 5	5,0 5	4,4 0	65,95	2,2	48	1,74
	Суп полевой	200	2,4 1	1,9 1	19, 01	103,24	11,1	39	6,5
	Гуляш из мяса курочки	80 130	13, 59	25, 15	10, 48	324,33	2,8	2\3	19,53
	Компот из сухофруктов	180	0,1 3	0,0 0	19, 95	80,75	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,1 6	0,4 0	19, 32	94,00			1,79
Полдник	Кефир	200	5,2 2	4,5 0	7,2 0	95,40	1,2		12,9
	Булка	20	2,3 1	0,9 0	15, 03	77,70			2,3
	Яйцо варёное	40	3,0 5	2,7 6	0,1 7	37,68			6,88
стоимость итого									72,3
Ужин	Каша манная	200	7,1 3	5,7 0	27, 08	189,55	3,05	23	8,93
	Кофейный напиток	180	0,0 0	0,0 0	9,9 8	39,90	0,9	98	4,87
	Булка	20	2,3 1	0,9 0	15, 03	77,70			1,6
стоимость итого									93,8
Итого за шестнадцать дней			58, 6	58, 1	213	1645	51		