

Меню на 02.05.2021г.

| Приём пищи           | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества(гр.) |       |        | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептур | Стоимость |
|----------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|-----------|------------|-----------|
| День 3               |                                   |             | Б                     | Ж     | У      |                                 |           |            |           |
| Завтрак              |                                   |             |                       |       |        |                                 |           |            |           |
|                      | Каша молочная "Дружба"            | 200,00      | 6,57                  | 7,46  | 29,83  | 213,93                          | 1,6       | 27         | 6,1       |
|                      | Кофейный напиток                  | 180         | 0,00                  | 0,00  | 14,97  | 59,85                           | 0,35      | 406        | 1,2       |
|                      | Булка с маслом                    | 30 5        | 2,35                  | 4,53  | 15,10  | 110,75                          |           | 110        | 4,7       |
| 2-ой завтрак         | Апельсин                          | 130         | 0,28                  | 0,00  | 6,86   | 32,90                           | 3,75      | 386        | 7         |
| Обед                 | Салат из морской капусты с яйцом  | 60          | 1,42                  | 4,09  | 4,63   | 61,92                           | 9,9       | 4          | 2,25      |
|                      | Щи на курином бульоне со сметаной | 200 10      | 9,32                  | 8,94  | 18,32  | 191,43                          | 8         | 30         | 6,05      |
|                      | Гуляш из мяса кур с гречкой       | 80 130      | 13,81                 | 14,12 | 5,69   | 205,27                          | 3,15      | 70         | 15,6      |
|                      | Компот из кураги                  | 180,00      | 0,10                  | 0,00  | 18,95  | 76,57                           | 3,08      | 100        | 2,91      |
|                      | Хлеб ржаной                       | 40,00       | 3,16                  | 0,40  | 19,32  | 94,00                           |           |            | 1,63      |
| Полдник              | Молоко                            | 180         | 5,22                  | 5,76  | 8,46   | 108,00                          | 2,46      |            | 9         |
|                      | Гренки с сыром                    | 60,00       | 7,32                  | 8,39  | 47,79  | 294,26                          | 0,36      | 92         | 13,99     |
| стоимость итого      |                                   |             |                       |       |        |                                 |           |            | 74,74     |
| Ужин                 | Капуста тушеная с мясом кур       | 200         | 4,29                  | 3,12  | 11,61  | 93,62                           | 0,9       | 54         | 19,67     |
|                      | Чай                               | 180         | 3,48                  | 3,84  | 20,61  | 131,85                          | 1         | 102        | 1,7       |
|                      | Хлеб                              | 20,00       | 3,16                  | 0,40  | 19,32  | 94,00                           |           |            | 0,82      |
| стоимость итого      |                                   |             |                       |       |        |                                 |           |            | 96,93     |
| Итого за третий день |                                   |             | 66,00                 | 64,00 | 276,00 | 1957,00                         | 35        |            |           |