

Меню на 09.06.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 8			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	8,21	6,62	30,74	216,87	0,2	24	20,15
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,1
	Булка с сыром	30 15	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,01
2-ой завтрак	Мандарин	157	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,07
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,66	2,21	4,53	39,62	6,8	9	7,8
	Суп картофельный с рисом на к/б	200	4,09	3,50	12,99	100,51	11,8	36	6,61
	Капуста тушеная с мясом кур	200	4,65	7,45	6,64	114,19	0,08	178	20,07
	Компот из кураги	180	0,09	0,01	15,27	63,25	3,08	100	2,91
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Сырники из творога с молочным соусом	130 50	5,82	7,45	46,49	277,78	0,4	474	6,69
	Кофе с молоком	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	0,87
стоимость итого									78,8
Ужин	Гуляш из мяса кур рожки	88 130	13,81	14,12	5,69	205,27	3,15	74	15,6
	Кисель	200	4,84	5,10	17,23	135,68	0,9	96	8,9
	Булка	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,89
стоимость итого									106,3 6
Итого за восьмой день			71,9	71,4	276	2023	61		