

Меню на 18.06.2021

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
День 14			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,75	6,49	28,08	203,19	0,4	26	10,92
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	
2-ой завтрак	Яблоко	130	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	7,89
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,66	2,21	4,53	39,62	6,8	9	7,8
	Рассольник со сметаной на к/б	200 5	4,09	3,50	12,99	100,51	11,8	36	6,61
	Рожки с маслом	120,00	5,52	2,83	35,29	188,53	0,3	56	3,08
	Котлета из мяса кур	80,00	15,30	14,97	12,76	246,85	0,4	323	29,36
	Компот из кураги	180	0,10	0,00	18,95	76,57	0,95	98	3,19
	Хлеб ржаной	20	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Вафли	50,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,00	0,00	14,97	59,85	1,2	102	1,7
стоимость итого									95,73
Ужин	Сок фруктовый	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00	24	95	10
	Булка	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
стоимость итого									115,9
Итого за девятнадцатый день			64	57	255	1686	45		

Б:Ж:У=  
1:0,9:3,98

