

Меню на 21.06.2021

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	4,96	6,07	23,87	169,85	0,38	19\1	4,54
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,01
2-ой завтрак	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,10	46,00	24		10,8
Обед	Салат из тёртой моркови с изюмом	60,00	0,84	3,07	10,46	73,55	105	11\1	3,6
	Суп полевой	250	2,41	1,91	19,01	103,24	11,1	39	6,5
	Картофель тушёный с мясом кур	150 50	34,64	6,04	72,79	484,42	34,4	61	21,2
	Компот из изюма	180	0,34	0,14	19,80	88,25	0,85	99	2,31
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Снежок	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40	1,2		12,9
	Булка	30	2,31	0,90	15,03	77,70			2,3
	Яйцо варёное	40	3,05	2,76	0,17	37,68			6,88
стоимость итого									72,3
Ужин	Вермишель молочная	200	7,13	5,70	27,08	189,55	3,05	23	8,93
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Булка	20	2,31	0,90	15,03	77,70			1,6
стоимость итого									105
Итого за седьмой день			60	64	271	1998	61,9		

Б:Ж:У=

1:1,06:4,5