

Меню на 24.06 2021

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 19			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша "Боярская"	200	7,75	6,49	28,08	203,19	0,4	26	10,92
	Кофейный напиток с молоком	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	
2-ой завтрак	Груша	80,00	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	4,8
Обед	Салат из капусты	60,00	1,23	3,07	3,60	47,73	21,3	4	3,08
	Суп маннй на к/б с гречками	250 30	5,43	5,80	14,40	131,63	30	41	6,65
	Гулящ из мяса кур	80,00	13,81	14,12	5,69	205,27	3,15	70	15,6
	Картофельное пюре	120,00	5,52	2,83	35,29	188,53	7,5	108	3,1
	Компот из кураги	180,00	0,10	0,00	18,95	76,57	0,95	394	3,19
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Рыбные котлеты	80	23,71	10,25	29,06	304,55	1,8	79	21,3
	Булка	30,00	0,10	0,01	0,55	2,80			2,3
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,06	101	1,2
стоимость итого									102,6
Ужин	Плов фруктовый с яблоком	200,00	4,57	3,64	59,26	294,54	2,1	57	6,8
	Кисель	180,00	0	0	7	26,3	0,85	406	1,3
	Булка	20	2,90	3,20	4,70	60,00		110	1,6
стоимость итого									118,2
Итого за восемнадцатый день			57,8	58,5	238	1600	46		

Б:Ж:У=
1:1:4