

Меню на 25.06.2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры	Стоимость
День 20			Б	Ж	У				
завтрак	Омлет	110	6,55	5,06	26,14	177,55	3,05	23	8,93
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	205	2,35	4,53	15,10	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Яблоко	115	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	7,1
обед	Салат с огурцами и помидорами	60,00	1,40	0,30	7,00	35,00	6,8	1	9
	Суп фасолевый на к/б	250	1,61	1,67	15,88	85,14	7,5	42	6,2
	Ёжики мясные в томатном соусе	80 30	11,99	16,79	4,98	220,68	3,35	73	31
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	18,95	63,03	0,95	98	3,19
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
полдник	Какао на молоке	200	4,84	5,10	17,23	135,68	0,9	96	8,9
	Вафли	60	0,50	0,00	80,80	310,00			4,96
Ужин									81,37
	Сок фруктовый	220	0,50	0,10	10,10	46,00	24		10,8
	Печенье овсяное	50,00	7,50	18,50	67,00	465			3,02
									100,13
Итого за двадцатый день			57,8	60,2	289	2014	43		

Б:Ж:У=
1:1,03:4,9

