

Меню на 28.06.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимос ть
День 1			Б	Ж	У				
Завтрак	Плов фруктовый с изюмом	200,00	4,57	3,64	59,26	294,54	2,1	57	6,8
	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200,00	2,84	2,00	22,08	118,00	0,3	97	7,1
	Булка с сыром	30 /15	2,35	4,53	15,10	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	24		9,4
Обед	Салат из сол огурцов	50,00	0,47	3,06	1,26	35,52	6	2	2,95
	Суп гороховый на к/б	200,00	1,70	1,76	14,26	79,87	3,3	44	6
	Жаркое с мясом кур	200	14,82	26,02	12,65	345,75	2,8	72	20,7
	Компот из кураги	180,00	0,20	0,20	19,87	83,35	3,08	100	3,52
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Кефир	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40	1,4	105	9,75
	Булка	40	3,08	1,2	20,04	103,6			2,26
стоимост ь итого									81,72
Ужин	Каша молочная манная	200,00	7,52	6,42	26,75	196,35	1,6	23	11,93
	Чай с сахаром	180	0	0	14,97	59,85	0,06	101	1,2

	Булка	20	3,08	1,2	20,04	103,6			
стоимост ь итогo									105
Итого за шестой день			56,20	58,60	209,30	1565,00	45,5		