

Меню на 01.07.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Вита мин С	№ рецептур ы	Сто имос ть
День 4			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет	100,00	2,62	3,28	9,44	78,19	0,38	229	8,1
	Хлеб ржаной	25,00	0,70	7,70	4,50	89,20	6,8	15	6,3
	Какао на молоке	180,00	4,84	5,10	17,23	135,68	0,9	96	38,55
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	7,86
2-ой завтрак	Яблоко	90	0,28	0,00	6,86	32,90	3,5	386	5,32
Обед	Салат из тёртой моркови с курагой	70	0,78	1,06	6,14	37,97	8,5	60	6,91
	Суп картофельный на к/б	200,00	2,41	2,64	19,03	109,85	2	83	3,08
	Плов с мясом кур	40 80	15,30	14,97	12,76	246,85	0,4	323	29,36
	Компот из сухофруктов	180,00	0,09	0,01	15,27	63,25	3,08	386	2,91
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Сосиска в тесте	100	9,10	9,20	0,00	119,00	24	79	43,96
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	9,98	39,90	0,09	101	1,2
стоимость итого									135,7
Ужин	Рожки гуляш с мясом кур	90 80	5,52	2,83	35,29	188,53	3,15	56	4,05
	Кофейный напиток	180	4,84	5,1	17,23	135,68	0,9	96	1,1
	Булка	25	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
стоимость итого									142,81
Итого за четвёртый день			70,00	71,00	282,00	1926,00	51		