

Меню на 13.07.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 12			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	7,43	6,33	26,92	195,45	3,2	21	9,85
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,97	59,85	1,2	102	1,3
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,54
2-ой завтрак	Банан	160	0,28	0,28	6,86	32,90	3,75	386	8,56
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	60,00	2,04	7,03	0,26	66,00	4	118	6,9
	Суп сборный на кур. бульоне	200	8,85	7,90	10,78	150,16	11,2	33	7,8
	Картофельные зразы с мясом курицы , подлива	150 30	34,73	6,05	73,27	486,87	22,8	66	20,88
	Компот из изюма	180	0,34	0,14	19,80	88,25	0,85	99	2,3
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Запеканка творожно-манная с шоколадной подливой	110 40	14,39	7,09	19,18	200,92	0,6	84	23,8
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
стоимость итого									92,59
Ужин	Плов фруктовый с яблоком	110	4,43	3,70	59,33	289,64	12,1	57	6,8
	Чай с сахаром	180,00	2,90	3,20	19,67	119,85	0,08	103	1,95
	Булка	20,00	0,00	0,00	5,04	2,34			2,3
стоимость итого									103,64
Итого за двенадцатый день			78	76	299	1940	60,1		