

Меню на 26.07.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоим ость
			Б	Ж	У				
День 1			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Плов фруктовый с изюмом	160	4,57	3,64	59,26	294,54	2,1	57	6,8
	Чай	200,00	2,84	2,00	22,08	118,00	0,3	97	7,1
	Булка с маслом	30 8	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,7
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,10	46,00	24	95	10
Обед	Суп картофельны й на к/б	200	2,34	2,76	13,12	88,21	25,5	35	7
	Капуста тушенная с мясом кур	200	15,88	14,12	9,29	229,53	34,4	66	19,03
	Компот из с/фруктов	180,00	0,23	0,00	23,93	97,47	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,62
Полдник	Яйцо варёное	43	2,23	2,01	0,13	27,59		50	6,5
	Кефир	200	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
стоимость итога									79,47
Ужин	Каша молочная ячневая	200	7,52	6,42	26,75	196,35	1,6	23	11,93
	Кофейный напиток	180	0	0	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка	20	3,08	1,2	20,04	103,6			
стоимость итога									95
Итого за первый день			63,00	53,00	256,00	1691,00	85		