

Меню на 28.07.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 3			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша молочная "Дружба"	200	6,57	7,46	29,83	213,93	1,6	27	6,1
	Кисель фруктовый	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,35	406	1,2
	Булка	30	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,7
2-ой завтрак	Апельсин	100	0,28	0,00	6,86	32,90	3,75	386	7
Обед	Салат "Витаминный"	75	1,42	4,09	4,63	61,92	9,9	4	2,25
	Суп рыбный « Сайра»	250	9,32	8,94	18,32	191,43	8	30	6,05
	Рожки	130	5,52	2,83	35,29	188,53	0,3	56	3,08
	Гуляш из мяса кур	70	13,81	14,12	5,69	205,27	3,15	70	15,6
	Компот из сухофруктов	180	0,10	0,00	18,95	76,57	3,08	100	2,91
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,63
Полдник	Крем-брюле	180	5,22	5,76	8,46	108,00	2,46		9
	Булка	30	7,32	8,39	47,79	294,26	0,36	92	13,99
стоимость итого									74,74
Ужин	Капуста тушеная с мясом кур	200	4,29	3,12	11,61	93,62	0,9	54	19,67
	Чай	180	3,48	3,84	20,61	131,85	1	102	1,7
	Хлеб	20	3,16	0,40	19,32	94,00			0,82
стоимость итого									96,93
Итого за третий день			66,00	64,00	276,00	1957,00	35		