

Меню на 02.08.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 7			Б	Ж	У				
Завтрак	Плов фруктовый с курагой	160	7,52	6,42	26,75	196,35	1,6	23	11,9
	Какао со сгущенкой	200	3,48	3,84	15,62	111,90	0,9	96	8,7
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,01
2-ой завтрак	Сок	100	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,07
Обед	Щи из морской капусты со сметаной, с вареным яйцом	200 14	2,01	1,71	12,50	74,10	23,1	31	6,48
	Котлета с рожками	70 130	5,20	11,76	36,64	273,64	30,2	5,6	20,1
	Компот из с/фруктов	180	0,13	0,00	19,95	80,75	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Снежок	200	16,75	11,68	23,08	267,67	0,8	87	23,2
	Булка	30	0,00	0,00	14,97	59,85	1,2	102	1,7
стоимость итого									
Ужин	Каша ячневая молочная	200	4,96	6,07	23,87	169,85	0,38	19	4,51
	Булка	30	5,80	6,40	9,40	120,00	2,46		8
	Чай с сахаром	180	7,50	18,50	67,00	465			3,02
стоимость итого									105
Итого за седьмой день			60	64	271	1998	61,9		