

Меню на 10.08.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 7			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная манная	200	7,52	6,42	26,75	196,35	1,6	23	11,9
	Чай с сахаром	180	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	Банан	100	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,07
Обед	Салат из огурцов и помидоров	60	0,50	3,06	1,42	36,34	6	23	3,03
	Борщ на к/б со сметаной	200 10	2,01	1,71	12,50	74,10	23,1	31	6,48
	Тефтели куриные с рожками	80 130	5,20	11,76	36,64	273,64	30,2	5,6	20,1
	Компот из свежих яблок	180	0,13	0,00	19,95	80,75	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Ленивые вареники со сгущённым молоком	150 20	16,75	11,68	23,08	267,67	0,8	87	23,2
	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	14,97	59,85	1,2	102	1,7
стоимость итого									
Ужин	Капуста тушенная с мясом кур	200	4,96	6,07	23,87	169,85	0,38	19	4,51
	Чай с лимоном	180	5,80	6,40	9,40	120,00	2,46		8
	Хлеб	20	7,50	18,50	67,00	465			3,02
стоимость итого									105
Итого за седьмой день			60	64	271	1998	61,9		