

Меню на 07.09.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимо сть
День 5			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша овсяная молочная	200	7,13	5,70	27,08	189,55	3,05	23	6
	Чай	180	3,48	3,84	20,61	131,85	0,9	98	1,87
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,7
2-ой завтрак	Яблоко	100	64,00	0,32	0,32	7,84	3,75	386	7,9
Обед	Салат из моркови	60	0,78	1,06	6,14	37,97	7,8	13	4,7
	Суп овощной на к/б	200	1,92	1,96	13,39	79,18	16,7	45	5,9
	Капуста тушенная с мясом	0,54	13,16	9,42	11,56	186,18	0,9	41	19,7
	Плов с мясом кур	200	0,34	0,14	19,80	88,25	0,85	98	2,6
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
	Компот из кураги	180							
Полдник	Кисель	200	7,20	10,64	42,02	293,45	1,9	23	8,16
	Сырники из творога	90							
стоимость итого									65,75
Ужин	Кофейный напиток	180	0,50	0,10	10,10	46,00	24		10
	Картофель тушеный с курами	200	7,50	18,50	67,00	465			3,2
стоимость итого									79
Итого за пятый день			67,30	60,60	260,00	1830,00	58		

