

Меню на 09.09.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Вита мин С	№ рецепту ры	Стои мость
День 4			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет	100	2,62	3,28	9,44	78,19	0,38	229	8,1
	Хлеб ржаной	20	0,70	7,70	4,50	89,20	6,8	15	6,3
	Какао на молоке	180	4,84	5,10	17,23	135,68	0,9	96	38,55
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	7,86
2-ой завтрак	Сок	100	0,28	0,00	6,86	32,90	3,5	386	5,32
Обед	Суп « Здоровье» на к/б	200	2,41	2,64	19,03	109,85	2	83	3,08
	Картофельное пюре	140	5,52	2,83	35,29	188,53	7,5	108	3,1
	Котлета рыбная	80	15,30	14,97	12,76	246,85	0,4	323	29,36
	Компот из лимонов	180	0,09	0,01	15,27	63,25	3,08	386	2,91
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,09	101	1,2
	Вафли	30	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
стоимость итого									135,7
Ужин	Плов с мясом кур	120	5,52	2,83	35,29	188,53	3,15	56	4,05
	Чай	180	4,84	5,1	17,23	135,68	0,9	96	1,1
	Булка	25	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
стоимость итого									142,81
Итого за четвёртый день			70,00	71,00	282,00	1926,00	51		