

Меню на 11.10.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 6			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	120 3	4,96	6,07	23,87	169,85	0,38	19\1	6,5
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,7
2-ой завтрак	Сок	135,00	0,50	0,10	10,10	46,00	24		9,4
Обед	Суп с клёцками на к/б	200,00	2,99	2,32	17,95	105,02	11,9	37	6,76
	Голубцы ленивые мясом кур в сметанно-томатном соусе. Отварной картофель	120,00 30,00 100,00	14,82	26,02	12,65	345,75	2,8	72	20,7
	Компот из свежих яблок	180,00	0,20	0,20	19,87	83,35	3,08	100	3,52
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Кефир	185,00	5,04	7,20	7,56	120,60	1,4	105	11,3
	Булка	30,00	3,08	1,20	20,04	103,60		110	20,65
стоимость итого									81,72
Ужин	Каша молочная ячневая	200,00	8,21	6,62	30,74	216,87	0,2	24	20,15
	Булка	28,00	0,03	2,90	0,05	26,44			2,3
	Кофейный напиток с сахаром	180,00	0,00	0,00	9,98	39,90	0,09	97	0,87
стоимость итого									105
Итого за шестой день			56,20	58,60	209,30	1565,00	45,5		