

Меню на 28.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 19			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша "Боярская"	200	7,75	6,49	28,08	203,19	0,4	26	10,92
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	7,89
Обед	Суп манный на к/б с гречками	200 20	5,43	5,80	14,40	131,63	30	41	6,65
	Овощное рагу с мясом кур	200	16,32	11,62	26,20	277,04	0,05		19,69
	Компот из кураги	180	0,10	0,00	18,95	76,57	0,95	98	3,19
	Хлеб ржаной	20	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Салат морковный	70	22,05	5,28	39,89	295,94	1,8	79	35,95
	Булка с сыром	20 5	0,00	0,00	0,00	0,00			1,6
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,06	101	1,2
стоимость итого									95,73
Ужин	Плов рисовый с мясом кур	170	2,23	4,05	17,42	115,37	1,6	68	18,62
	Хлеб ржаной	20	3,16	0,40	19,32	94,00			1,34
	Кисель	180	0	0	7	26,3			1,3
стоимость итого									115,9
Итого за девятнадцатый день			64	57	255	1686	45		