

Меню на 28.12.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
<b>День 2</b>			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	200	7,45	8,50	26,95	215,28	3,2	21,102	5, 72
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,00	0,00	14,97	59,85	1,2	110	1,3
	<b>Булка с маслом</b>	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,7
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Апельсин</b>	60	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	4,8
<b>Обед</b>	<b>Суп овощной вегетарианский</b>	200	2,77	2,80	14,51	95,04	23,1	37	5,23
	<b>Плов рисовый с мясом кур</b>	170	11,92	11,65	4,48	170,58	0,09	172	23,35
	<b>Компот из изюма</b>	180	0,10	0,00	18,95	76,57	0,95	394	3,19
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,63
<b>Полдник</b>	<b>Гренка</b>	60	20,64	15,89	27,17	338,37	0,8	86	12,3
	<b>Кисель</b>	180	15,83	19,15	57,46	468,43	0,9	96	6,2
<b>Ужин</b>	<b>Рожки с маслом и сахаром</b>	130 5	4,29	3,21	11,01	91,23	34,4	65	19,03
		180	3,48	3,84	20,61	131,85	0,9	98	1,87
	<b>Чай</b>								
	<b>Булка</b>	20	3,16	0,40	19,32	94,00			0,82