

Меню на 18.01 2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость	
			Б	Ж	У					
День 12			Б	Ж	У					
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,43	6,33	26,92	195,45	3,2	21	9,85	
	Какао на сгущенном молоке	180	0,00	0,00	14,97	59,85	1,2	102	1,3	
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,54	
2-ой завтрак	Яблоко	40	0,28	0,28	6,86	32,90	3,75	386	8,56	
Обед	Суп рисовый с тушеной говядиной	200	8,85	7,90	10,78	150,16	11,2	33	7,8	
	Капуста тушеная с тушеной говядиной	180	34,73	6,05	73,27	486,87	22,8	66	20,88	
	Компот из изюма	180	0,34	0,14	19,80	88,25	0,85	99	2,3	
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79	
Полдник	Чай сладкий	180	14,39	7,09	19,18	200,92	0,6	84	23,8	
Ужин	Рожки отварные, гуляш с куриного мяса	130 80	4,43	3,70	59,33	289,64	12,1	57	6,8	
	Кофейный напиток	180	2,90	3,20	19,67	119,85	0,08	103	1,95	
	Хлеб	30	0,00	0,00	5,04	2,34			2,3	