

Меню на 24.01.2022г.

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вых од блю д а	Пищевые вещества(гр.)			Энергетичес кая ценность (ккал.)	Витам ин С	№ рецепту ры	Стоимос ть
День 16			Б	Ж	У				
Завтра к	Каша гречневая с маслом и сахаром	90 5	4,9 6	6,0 7	23,8 7	169,85	0,38	19\1	4,54
	Кофейный напиток	180	0,8 0	0,1 6	6,52	30,80	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,3 5	4,5 3	15,1 0	110,75		110	4,01
2-ой завтра к	Банан	50	0,5 0	0,1 0	10,1 0	46,00	24		10,8
Обед	Суп вермишелев ый на к/б	200	2,4 1	1,9 1	19,0 1	103,24	11,1	39	6,5
	Компот из с/ф	180	0,1 3	0,0 0	19,9 5	80,75	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,1 6	0,4 0	19,3 2	94,00			1,79
Полдн ик	Кефир	180	5,2 2	4,5 0	7,20	95,40	1,2		12,9
	Булка	20	2,3 1	0,9 0	15,0 3	77,70			2,3
Ужин	Каша ячневая молочная	200	7,1 3	5,7 0	27,0 8	189,55	3,05	23	8,93
	Чай сладкий	180	0,0 0	0,0 0	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Булка	20	2,3 1	0,9 0	15,0 3	77,70			1,6