

Меню на 31.01.2022г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
День 1			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Плов фруктовый с яблоком	160	4,57	3,64	59,26	294,54	2,1	57	6,8
	Кофейный напиток	180	2,84	2,00	22,08	118,00	0,3	97	7,1
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,7
2-ой завтрак	Сок фруктовый	107	0,50	0,10	10,10	46,00	24	95	10
Обед	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200 4	2,34	2,76	13,12	88,21	25,5	35	7
	Жаркое домашнему	200	15,88	14,12	9,29	229,53	34,4	66	19,03
	Компот из кураги	180	0,23	0,00	23,93	97,47	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,62
Полдник	Кисель	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,4	105	9,75
	Булка	20	3,08	1,2	20,04	103,6			2,26
Ужин	Каша гречневая с маслом и сахаром	90	7,52	6,42	26,75	196,35	1,6	23	11,93
	Чай с сахаром	180	0	0	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка	20	3,08	1,2	20,04	103,6			