

Меню на 16.03.2022г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 13			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	6,37	6,09	20,10	162,15	0,4	26	96,5
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Компот из сухофруктов	100	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,98
Обед	Салат витаминный	60	1,40	0,30	7,00	35,00	6,8	1	9
	Лапша на к/б	200	19,54	18,86	22,32	337,07	34,5	44	3,13
	Суфле яичное с мясом кур	120	0,02	2,18	0,04	19,83	0,55	71	28,3
	Компот из лимонов	180	0,09	0,01	15,27	63,25	3,08	100	2,91
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Кисель	180	5,22	5,76	8,46	108,00	2,46		9
	Булка	30	3,85	1,50	25,05	129,50			3,6
стоимость итого									94,3
Ужин	Каша гречневая с маслом	90	4,09	3,12	11,61	93,62	0,95	41	19,67
	Молоко	100	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Булка	20	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9