

Меню на 11.08.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 19			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	90	9,88	13,49	6,09	184,62	0,32	97
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,10	0,00	15,20	61,00	2,8	92
	Бутерброд с маслом	30 5	2,30	4,36	14,62	108,00	0	75
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	200 6	3,10	2,07	16,90	117,86	9,06	19
	Перловая каша	120	2,90	9,52	15,39	159,75	30,672	46
	Тефтели куриные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	36/1
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,00	13,50	54,00	0	88
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77
Полдник	Молоко	160,00	5,00	4,50	27,50	139,10	2,6	94
	Печенье	50	4,50	7,08	44,94	250,20	0	80
Ужин	Гуляш из кур с отварным рисом	70 120	21,38	14,52	26,58	322,08	0,057	68
	Кофейный напиток	180	1,4	0	30,04	120,5	5,4	91
	Хлеб пшеничный	20	2,3	4,36	14,62	108	0	75
Итого за девятнадцатый день			64,11	64,22	251,62	1813,28	79,809	