

Меню на 30.09.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
день 20			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4,21	6,25	21,27	158,79	0,85	55
	Какао на молоке	180	0,10	0,00	13,50	54,00	0	88
	Бутерброд с маслом	30 5	2,30	4,36	14,62	108,00	0	75
Обед	Суп вермишелевый на к/б	200	8,18	3,64	18,58	174,36	5,3	6
	Тефтели мясо-крупяные(ежики)	90	15,17	11,39	7,76	202,48	0,96	31
	Икра свекольная	140	1,05	4,84	6,05	73,33	6,4	23
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,00	23,80	90,00	0,4	85
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77
Полдник	Тефтели рыбные	80,00	12,02	9,51	21,80	221,40	0,072	43
	Чай с сахаром	180	3,60	3,60	18,69	119,70	8,7	89
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Ужин	Сок фруктовый	125	0,57	0,11	18,34	77,00	28	82
	Вафля	66	0,3	0,04	10,2	22,6	014	24
Итого за двадцатый день			53,51	45,18	222,20	1547,31	57,082	