

Меню на 30.01.2023г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Вита мин С	№ рецептуры	Стоимость	
День 17			Б	Ж	У					
Завтрак	Картофельное пюре огурец соленый	180 25	7,43	6,33	26,92	195,45	3,2	21	9,85	
	Какао с молоком	180	0,00	0,00	14,97	59,85	1,2	102	1,3	
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,54	
2-ой завтрак	Сок	150	0,28	0,28	6,86	32,90	3,75	386	8,56	
Обед	Салат из свежей капусты с яблоком	60	2,04	7,03	0,26	66,00	4	118	6,9	
	Борщ на к/б со сметаной	200 6	8,85	7,90	10,78	150,16	11,2	33	7,8	
	Тефтели рыбные рис отварной	80 130	34,73	6,05	73,27	486,87	22,8	66	20,88	
	Компот из изюма	180	0,34	0,14	19,80	88,25	0,85	99	2,3	
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79	
Полдник	Снежок Булка	180 30	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87	
стоимость итого									92,59	
Ужин	Каша ячневая молочная	180	4,43	3,70	59,33	289,64	12,1	57	6,8	
	Чай	180	2,90	3,20	19,67	119,85	0,08	103	1,95	
	Булка	30	0,00	0,00	5,04	2,34			2,3	