

Меню на 28.10.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептур ы	Стоимость
День 3			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша молочная"Дружба"	200,00	6,57	7,46	29,83	213,93	1,6	27	6,1
	чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,97	59,85	0,35	406	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,7
2-ой завтрак	Мандарин	140,00	0,28	0,00	6,86	32,90	3,75	386	7
Обед	Салат "Витаминный"	75,00	1,42	4,09	4,63	61,92	9,9	4	2,25
	Суп "Здоровье"	250,00	9,32	8,94	18,32	191,43	8	30	6,05
	Капуста тушеная	150,00	5,52	2,83	35,29	188,53	0,3	56	3,08
	Шницель из мяса кур	80,00	13,81	14,12	5,69	205,27	3,15	70	15,6
	Компот из сухофруктов	180,00	0,10	0,00	18,95	76,57	3,08	100	2,91
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,63
Полдник	Крем-брюле	200,00	5,22	5,76	8,46	108,00	2,46		9
	Булка	30,00	7,32	8,39	47,79	294,26	0,36	92	13,99
стоимость итого									74,74
Ужин	Рожки с маслом и сахаром	4,09	4,29	3,12	11,61	93,62	0,9	54	19,67
	Кофейный напиток	180	3,48	3,84	20,61	131,85	1	102	1,7
	Булка	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,82
стоимость итого									96,93
Итого за третий день			66,00	64,00	276,00	1957,00	35		

Б:Ж:У =
1 : 0,96 :
4,2

