Меню на 30.11.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 1			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Плов фруктовый с изюмом	200,00	4,57	3,64	59,26	294,54	2,1	57	6,8
	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200,00	2,84	2,00	22,08	118,00	0,3	97	7,1
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,7
2-ой завтрак	**Сок фруктовый**	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00	24	95	10
Обед	**Салат из картофеля с солёным огурцом**	60,00	0,44	3,05	1,14	34,85	6.0	23	2,6
	Щи из свежей капусты на к/б	250,00	2,34	2,76	13,12	88,21	25,5	35	7
	Жаркое по-домашнему	200,00	15,88	14,12	9,29	229,53	34,4	66	19,03
	Компот из с/фруктов	180,00	0,23	0,00	23,93	97,47	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,62
Полдник	**Яйцо варёное**	43,80	2,23	2,01	0,13	27,59		50	6,5
	Кефир	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40	1,4	105	9,75
	Булка	40	3,08	1,2	20,04	103,6			2,26
стоимость итого									79,47
Ужин	**Каша молочная манная**	200,00	7,52	6,42	26,75	196,35	1,6	23	11,93
	Чай с сахаром	180	0	0	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка	20	3,08	1,2	20,04	103,6			
стоимость итого									95
Итого за первый день			63,00	53,00	256,00	1691,00	85		