

Меню на 23.12.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Вита мин С	№ рецепту ры	Стоимость
			Б	Ж	У				
День 18			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	7,32	6,06	35,65	227,85	3,2	22	10,71
	Чай	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Мандарин	130	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	7,89
Обед	Салат из соленых огурцов	70,00	0,66	3,21	4,53	48,61	6,8	9	8,96
	Щи крестьянские на к/б со сметаной	250	1,92	1,75	10,03	64,80	25,5	33	6,1
	Котлета куриная с рожками	70 130	13,72	11,82	5,71	185,65	4,1	67	33,4 2,97
	Компот из изюма	180	0,34	0,14	19,80	88,25	0,85	99	2,31
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Ватрушка с творогом	100,00	5,74	7,00	39,41	243,90	0,36	92	17,1
	Какао на молоке	180	3,39	3,50	14,88	105,68	0,9	96	6,31
стоимость итого									102,6
Ужин	Капуста тушеная с мясом кур	200	4,96	6,07	23,87	169,85	0,38	19\1	6,41
	Кофейный напиток	180	5,80	6,40	9,40	120,00			7,63
	Хлеб	20	2,90	3,20	4,70	60,00		110	1,6
стоимость итого									118,2
Итого за двенадцатый день			57,8	58,5	238	1600	46		