

Меню на 25.12.2020г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Сто имос ть
день 20			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет	90	3,80	7,77	41,02	253,07	0,38	49	10,4
	Зелёный горошек, тушённый в сливочном масле	80	5,00	0,20	13,30	73,00	0,38	16	5,2
	Хлеб ржаной	20	10,92	11,04	0,00	142,80			0,9
	Чай с сахаром	180	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	Яблоко	100	0,80	0,20	7,50	38,00	3,75	386	5,1
Обед	Суп фасолевый на к/б	250	1,61	1,67	15,88	85,14	7,5	42	6,2
	Ёжики куриные в томатном соусе	80 30	11,99	16,79	4,98	220,68	3,35	73	31
	Свекольная икра со сметаной	100 5	1,60	6,40	9,50	99,20	0,2	32	9,9
	Компот из с/фруктов	180	0,10	0,00	18,95	76,57	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Булка	30,00	5,38	7,60	36,28	235,44	0,9	469	6,31
	Кофейный напиток со молоком	200	3,39	3,50	9,89	85,73	0,9	96	
Ужин	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,10	46,00	24		9,7
	Каша манная	200	4,40	7,00	68,40	350			3,56
	Булка	20							
Итого за двадцатый день			57,8	60,2	289	2014	43		