

Меню на 19.01.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 12			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,43	6,33	26,92	195,45	3,2	21	9,85
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	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	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	32,90	3,75	386	8,56
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	60,00	2,04	7,03	0,26	66,00	4	118	6,9
	Суп сборный на к/г бульоне со сметаной	250 5	8,85	7,90	10,78	150,16	11,2	33	7,8
	Картофельное пюре с бефстроганов с мясом курицы	150 70	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	Запеканка творожно-вермишелевая	130	14,39	7,09	19,18	200,92	0,6	84	23,8
	Кофейный напиток	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
стоимость итого									92,59
Ужин	Плов с мясом кур	200	4,43	3,70	59,33	289,64	12,1	57	6,8
	Чай с сахаром	180,00	2,90	3,20	19,67	119,85	0,08	103	1,95
	Булка	30,00	0,00	0,00	5,04	2,34			2,3
стоимость итого									103,64
Итого за двенадцатый день			78	76	299	1940	60,1		