

Меню на 21.04.2021г.

| Приём пищи                  | Наименование блюда        | Выход блюда | Пищевые вещества(гр.) |       |       | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры | 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        |
|                             | Кофейный напиток          | 180         | 0,00                  | 0,00  | 14,97 | 59,85                           | 0,06      | 101         | 1,2          |
|                             | Булка с маслом            | 30<br>10    | 2,35                  | 4,53  | 15,10 | 110,75                          |           | 110         | 3,85         |
| 2-ой завтрак                | Банан                     | 130         | 0,32                  | 0,00  | 7,84  | 37,60                           | 3,75      | 386         | 7,89         |
| Обед                        | Салат из моркови с изюмом | 60,00       | 0,66                  | 3,21  | 4,53  | 48,61                           | 6,8       | 9           | 8,96         |
|                             | Рассольник на к/б         | 200         | 1,92                  | 1,75  | 10,03 | 64,80                           | 25,5      | 33          | 6,1          |
|                             | Котлета куриная с рожками | 70<br>120   | 13,72                 | 11,82 | 5,71  | 185,65                          | 4,1       | 67          | 33,4<br>2,97 |
|                             | Компот из сухофруктов     | 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         | 5,74                  | 7,00  | 39,41 | 243,90                          | 0,36      | 92          | 17,1         |
|                             | Чай                       | 200         | 3,39                  | 3,50  | 14,88 | 105,68                          | 0,9       | 96          | 6,31         |
| стоимость итого             |                           |             |                       |       |       |                                 |           |             | 102,6        |
| Ужин                        | Капуста тушеная с курами  | 200         | 4,96                  | 6,07  | 23,87 | 169,85                          | 0,38      | 19\1        | 6,41         |
|                             | Чай с лимоном             | 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 восемнадцатый день |                           |             | 57,8                  | 58,5  | 238   | 1600                            | 46        |             |              |