

Меню на 29.04.2021г.

| Приём пищи                  | Наименование блюда         | Выход блюда    | Пищевые вещества(гр.) |       |       | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры | Стоимость |
|-----------------------------|----------------------------|----------------|-----------------------|-------|-------|---------------------------------|-----------|-------------|-----------|
| День 19                     |                            |                | Б                     | Ж     | У     |                                 |           |             |           |
| Завтрак                     | Каша манная                | 200            | 7,75                  | 6,49  | 28,08 | 203,19                          | 0,4       | 26          | 10,92     |
|                             | Кофейный напиток с молоком | 180            | 0,00                  | 0,00  | 9,98  | 39,90                           | 0,9       | 98          | 4,87      |
|                             | Булка с маслом с сыром     | 30<br>10<br>10 | 2,35                  | 4,53  | 15,10 | 110,75                          |           | 110         |           |
| 2-ой завтрак                | Апельсин                   | 130            | 0,32                  | 0,00  | 7,84  | 37,60                           | 3,75      | 386         | 7,89      |
| Обед                        | Салат морковный с изюмом   | 60,00          | 0,65                  | 3,05  | 3,45  | 44,47                           | 1,5       | 11          | 1,98      |
|                             | Суп картофельный на к/б    | 200            | 5,43                  | 5,80  | 14,40 | 131,63                          | 30        | 41          | 6,65      |
|                             | Плов с курами              | 200            | 16,32                 | 11,62 | 26,20 | 277,04                          | 0,05      |             | 19,69     |
|                             | Компот из изюма            | 180            | 0,10                  | 0,00  | 18,95 | 76,57                           | 0,95      | 98          | 3,19      |
|                             | Хлеб ржаной                | 20             | 3,16                  | 0,40  | 19,32 | 94,00                           |           |             | 1,79      |
| Полдник                     | Рыбные биточки             | 80             | 22,05                 | 5,28  | 39,89 | 295,94                          | 1,8       | 79          | 35,95     |
|                             | Булка                      | 30             | 0,00                  | 0,00  | 0,00  | 0,00                            |           |             | 1,6       |
|                             | Чай с сахаром и лимоном    | 200            | 0,00                  | 0,00  | 9,98  | 39,90                           | 0,06      | 101         | 1,2       |
| стоимость итого             |                            |                |                       |       |       |                                 |           |             | 95,73     |
| Ужин                        | Гречка с маслом и сахаром  | 160            | 2,23                  | 4,05  | 17,42 | 115,37                          | 1,6       | 68          | 18,62     |
|                             | Булка                      | 20             | 3,16                  | 0,40  | 19,32 | 94,00                           |           |             | 1,34      |
|                             | Молоко                     | 180            | 0                     | 0     | 7     | 26,3                            |           |             | 1,3       |
| стоимость итого             |                            |                |                       |       |       |                                 |           |             | 115,9     |
| Итого за девятнадцатый день |                            |                | 64                    | 57    | 255   | 1686                            | 45        |             |           |