

Меню на 31.05.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимост ь
День 1			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Плов фруктовый с изюмом	160	4,57	3,64	59,26	294,54	2,1	57	6,8
	Какао со сгущённым молоком	200,00	2,84	2,00	22,08	118,00	0,3	97	7,1
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,7
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	24	95	10
Обед	Свекольник на к/б со сметаной с вареным яйцом	200 10	2,34	2,76	13,12	88,21	25,5	35	7
	Котлета куриная с рожками	70 130	15,88	14,12	9,29	229,53	34,4	66	19,03
	Компот из с/фруктов	180,00	0,23	0,00	23,93	97,47	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,62
полдник	Снежок	190	5,22	4,50	7,20	95,40	1,4	105	9,75
	Булка	30	3,08	1,2	20,04	103,6			2,26
стоимость итого									79,47
Ужин	Каша молочная манная	200,00	7,52	6,42	26,75	196,35	1,6	23	11,93
	Чай с сахаром	180	0	0	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка	20	3,08	1,2	20,04	103,6			
стоимость итого									95
Итого за первый день			63,00	53,00	256,00	1691,00	85		