

Меню на 16.06.2021г.

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 огурцов и помидоров	60,00	2,04	7,03	0,26	66,00	4	118	6,9
	Суп сборный на к/г бульоне со сметаной	200 5	8,85	7,90	10,78	150,16	11,2	33	7,8
	Плов с курами	170	34,73	6,05	73,27	486,87	22,8	66	20,88
	Компот из сухофруктов	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-манная с шоколадной подливой	150 50	14,39	7,09	19,18	200,92	0,6	84	23,8
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
стоимость итого									92,59
Ужин	Капуста тушенная с курами	160	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		