

Меню на 14.07.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 13			Б	Ж	У				
Завтрак	Пшённый кулеш молочный	200	6,37	6,09	20,10	162,15	0,4	26	96,5
	Кофейный напиток	180,00	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Яблоко	115	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,98
Обед	Салат с огурцами и помидорами	60,00	1,40	0,30	7,00	35,00	6,8	1	9
	Лапша домашняя на к/б	200	19,54	18,86	22,32	337,07	34,5	44	3,13
	Суфле яичное с мясом кур	170	0,02	2,18	0,04	19,83	0,55	71	28,3
	Компот из лимонов	180	0,09	0,01	15,27	63,25	3,08	100	2,91
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Крем-брюле	200,00	5,22	5,76	8,46	108,00	2,46		9
	Морковь тертая Печенье	60 40	3,85	1,50	25,05	129,50			3,6
стоимость итога									81,53
Ужин	Капуста тушённая с курами	200	4,09	3,12	11,61	93,62	0,95	41	19,67
		180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Чай								
	Хлеб	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
стоимость итога									106,97
Итого за тринадцатый день			60	55,8	212	1600	61,5		