

Меню на 23.07.2021

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 19			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша "Боярская"	200	7,75	6,49	28,08	203,19	0,4	26	10,92
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	
2-ой завтрак	Яблоко	130	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	7,89
Обед	Салат капусты	60,00	0,65	3,05	3,45	44,47	1,5	11	1,98
	Свекольник на к/б на сметане	200	5,43	5,80	14,40	131,63	30	41	6,65
	Ежики куриные в соусе Картофельное пюре	150	16,32	11,62	26,20	277,04	0,05		19,69
	Компот из лимонов и яблок	180	0,10	0,00	18,95	76,57	0,95	98	3,19
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Молоко	200	22,05	5,28	39,89	295,94	1,8	79	35,95
	Печенье	40	0,00	0,00	0,00	0,00			1,6
стоимость итого									95,73
Ужин	Банан	200	2,23	4,05	17,42	115,37	1,6	68	18,62
	Кофейный напиток	200	3,16	0,40	19,32	94,00			1,34
	Вафли	50	0	0	7	26,3			1,3
стоимость итого									115,9
Итого за девятнадцатый день			64	57	255	1686	45		