

Меню на 21.09.2021г.

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	180	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	Груша	80	0,28	0,28	6,86	32,90	3,75	386	8,56
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	45 25	2,04	7,03	0,26	66,00	4	118	6,9
	Суп сборный на к/г бульоне	200	8,85	7,90	10,78	150,16	11,2	33	7,8
	Картофельная запеканка с отварным мясом кур с соусом	120 15	34,73	6,05	73,27	486,87	22,8	66	20,88
	Компот из изюма	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 киселем	130 30	14,39	7,09	19,18	200,92	0,6	84	23,8
	Кофейный напиток	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
стоимость итого									92,59
Ужин	Плов фруктовый с курагой	160	4,43	3,70	59,33	289,64	12,1	57	6,8
	Чай с сахаром и молоком	180	2,90	3,20	19,67	119,85	0,08	103	1,95
	Булка	30	0,00	0,00	5,04	2,34			2,3
стоимость итого									103,64
Итого за двенадцатый день			78	76	299	1940	60,1		

