

Меню на 22.09.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
<b>День 13</b>			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	<b>Пшённый кулеш</b>	200	6,37	6,09	20,10	162,15	0,4	26	96,5
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	<b>Булка с маслом</b>	30 10	2,35	4,53	15,10	110,75		110	3,85
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Апельсин</b>	150	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,98
<b>Обед</b>	<b>Салат «Витаминный»</b>	60	1,40	0,30	7,00	35,00	6,8	1	9
	<b>Лапша домашняя на к/б</b>	200	19,54	18,86	22,32	337,07	34,5	44	3,13
	<b>Суфле яичное с мясом кур</b>	180	0,02	2,18	0,04	19,83	0,55	71	28,3
	<b>Компот из лимонов</b>	180	0,09	0,01	15,27	63,25	3,08	100	2,91
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
<b>Полдник</b>	<b>Крем-брюле</b>	180	5,22	5,76	8,46	108,00	2,46		9
	<b>Булка</b>	30	3,85	1,50	25,05	129,50			3,6
<b>Ужин</b>	<b>Капуста тушённая с курами</b>	200	4,09	3,12	11,61	93,62	0,95	41	19,67
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	<b>Хлеб ржаной</b>	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
<b>стоимость итого</b>									106,97
<b>Итого за тринадцатый день</b>			60	55,8	212	1600	61,5		