

Меню на 23.09.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 14			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная манная	200	7,52	6,42	26,75	196,35	1,6	23	9,67
	Кофейный напиток	170	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Булка с сыром	30 10	2,35	4,53	15,10	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Сок	145	0,32	0,32	7,84	37,60	3,75	386	6,37
Обед	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200 20	2,34	4,76	13,12	106,19	25,5	35	7,93
	Гуляш и кур с гречкой	75 120	13,06	10,48	5,69	169,58	3,18	70\19	15,67 4,27
	Компот из с/фруктов	180	0,13	0,00	19,95	80,75	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Рыба под маринадом	70 50	9,10	9,20	0,00	119,00	1,8	79	26,88
	Чай с сахаром	180	6,60	4,11	26,04	167,93	0,06	101	1,2
	Булка	30	2,31	0,90	15,03	77,70			2,3
стоимость итого									86,91
Ужин	Картофель тушённый с курицей	200	4,29	3,21	11,01	90,23	20,1	64	18,03
	Чай с сахаром	180	4,84	5,10	17,23	135,68	0,9	96	8,9
	Хлеб ржаной	20,00	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
стоимость итого									114,74
Итого за четырнадцатый день			67	62,8	270	1621	58,6		