

Меню на 13.10.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоим ость
День 8			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8,21	6,62	30,74	216,87	0,2	24	20,15
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,1
	Булка с маслом	30 10	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,01
2-ой завтрак	Апельсин	110	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,07
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,66	2,21	4,53	39,62	6,8	9	7,8
	Рассольник на к/б	200	4,09	3,50	12,99	100,51	11,8	36	6,61
	Гуляш из кур с рожками	80 120	4,65	7,45	6,64	114,19	0,08	178	20,07
	Компот из кураги	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	Пирожок с повидлом	80	5,82	7,45	46,49	277,78	0,4	474	6,69
	Кофейный напиток	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	0,87
стоимость итого									78,8
Ужин	Гречка с маслом и сахаром	160	93,71	91,02	318,24	2457,95	30,2	59	6,9
	Молоко	200	4,84	5,10	17,23	135,68	0,9	96	8,9
	Печенье	40	3,16	0,40	19,32	94,00			0,89
стоимость итого									106,36
Итого за восьмой день			71,9	71,4	276	2023	61		