

Меню на 19.10.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 7			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	7,52	6,42	26,75	196,35	1,6	23	11,9
	Чай с лимоном	180	3,48	3,84	15,62	111,90	0,9	96	8,7
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,01
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,07
Обед	Салат «Витаминный»	75	0,50	3,06	1,42	36,34	6	23	3,03
	Щи из морской капусты на к/б со сметаной	200 10	2,01	1,71	12,50	74,10	23,1	31	6,48
	Жаркое по домашнему с мясом кур	200	5,20	11,76	36,64	273,64	30,2	5,6	20,1
	Компот из изюма	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	Творожно-манный пудинг	110	16,75	11,68	23,08	267,67	0,8	87	23,2
	Какао на молоке	180	0,00	0,00	14,97	59,85	1,2	102	1,7
стоимость итого									
Ужин	Плов фруктовый с яблоками	130	4,96	6,07	23,87	169,85	0,38	19	4,51
	Чай с сахаром	180	5,80	6,40	9,40	120,00	2,46		8
	Булка	30	7,50	18,50	67,00	465			3,02
стоимость итого									105
Итого за седьмой день			60	64	271	1998	61,9		