

Меню на 20.10.2021г.

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры | Стоимость |
|----------------------------------|--|-------------|-----------------------|-------|-------|---------------------------------|-----------|-------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| День 13 | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Пшённый кулеш | 200 | 6,37 | 6,09 | 20,10 | 162,15 | 0,4 | 26 | 96,5 |
| | Кофейный напиток | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 59,85 | 0,06 | 101 | 1,2 |
| | Булка с маслом | 30 5 | 2,35 | 4,53 | 15,10 | 110,75 | | 110 | 3,85 |
| 2-ой завтрак | Сок | 140 | 0,32 | 0,00 | 7,84 | 37,60 | 3,75 | 386 | 6,98 |
| Обед | Салат и отварной свеклы с черносливом | 70 | 1,40 | 0,30 | 7,00 | 35,00 | 6,8 | 1 | 9 |
| | Суп вермишелевый на к/б | 200 | 19,54 | 18,86 | 22,32 | 337,07 | 34,5 | 44 | 3,13 |
| | Суфле яичное с мясом кур | 170 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 | 0,55 | 71 | 28,3 |
| | 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 | Крем-брюле | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108,00 | 2,46 | | 9 |
| | Печенье овсяное | 60 | 3,85 | 1,50 | 25,05 | 129,50 | | | 3,6 |
| стоимость итого | | | | | | | | | 81,53 |
| Ужин | Капуста тушённая | 150 | 4,09 | 3,12 | 11,61 | 93,62 | 0,95 | 41 | 19,67 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,90 | 0,9 | 98 | 4,87 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | | | 0,9 |
| стоимость итого | | | | | | | | | 106,97 |
| Итого за тринадцатый день | | | 60 | 55,8 | 212 | 1600 | 61,5 | | |