

Меню на 02.11.2021

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,43	6,33	26,92	195,45	3,2	21	9,85
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,97	59,85	1,2	102	1,3
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,54
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,28	0,28	6,86	32,90	3,75	386	8,56
Обед	Салат из свежей капусты	60	2,04	7,03	0,26	66,00	4	118	6,9
	Рассольник на к/б со сметаной	200 10	8,85	7,90	10,78	150,16	11,2	33	7,8
	Гуляш из мясом кур с отварными рожками	80 130	34,73	6,05	73,27	486,87	22,8	66	20,88
	Компот из чернослива	180	0,34	0,14	19,80	88,25	0,85	99	2,3
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Яйцо вареное	40	14,39	7,09	19,18	200,92	0,6	84	23,8
	Булка	20							
	Какао на молоке	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87