

Меню на 26.11.2021

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
день 20			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет	90	3,80	7,77	41,02	253,07	0,38	49	10,4
	Хлеб ржаной	20	10,92	11,04	0,00	142,80			0,9
	Чай с сахаром	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	Яблоко	85	0,80	0,20	7,50	38,00	3,75	386	5,1
Обед	Суп гречневый на к/б	200	1,61	1,67	15,88	85,14	7,5	42	6,2
	Ёжики мясные в томатном соусе	80 30	11,99	16,79	4,98	220,68	3,35	73	31
	Свекольная икра со сметаной	100 5	1,60	6,40	9,50	99,20	0,2	32	9,9
	Компот из лимонов	180	0,10	0,00	18,95	76,57	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Печенье сахарное	45	5,38	7,60	36,28	235,44	0,9	469	6,31
	Молоко	200	3,39	3,50	9,89	85,73	0,9	96	
Ужин	Сок фруктовый	140	0,50	0,10	10,10	46,00	24		9,7
	Каша ячневая	200	4,40	7,00	68,40	350			3,56
Итого за двадцатый день			57,8	60,2	289	2014	43		