

Меню на 29.11.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
День 1			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Плов фруктовый с курагой и яблоками	180	4,57	3,64	59,26	294,54	2,1	57	6,8
	Кофейный напиток	200	2,84	2,00	22,08	118,00	0,3	97	7,1
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,7
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,10	46,00	24	95	10
Обед	Салат из солёного огурца с маслом	50	0,44	3,05	1,14	34,85	6.0	23	2,6
	Борщ на к/б со сметаной	200	2,34	2,76	13,12	88,21	25,5	35	7
	Жаркое подомашнему	200	15,88	14,12	9,29	229,53	34,4	66	19,03
	Компот из с/фруктов	180	0,23	0,00	23,93	97,47	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,62
Полдник	Снежок	196	5,22	4,50	7,20	95,40	1,4	105	9,75
	Булка	20	3,08	1,2	20,04	103,6			2,26
стоимость итого									79,47
Ужин	Каша молочная манная	200	7,52	6,42	26,75	196,35	1,6	23	11,93
	Чай с сахаром	180	0	0	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка	20	3,08	1,2	20,04	103,6			