

Меню на 14.12.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День 12			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,43	6,33	26,92	195,45	3,2	21	9,85
	Чай с сахаром и лимоном	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	Груша	64	0,28	0,28	6,86	32,90	3,75	386	8,56
Обед	Салат из моркови	70	2,04	7,03	0,26	66,00	4	118	6,9
	Суп маннй с гречками на к/г бульоне	200 30	8,85	7,90	10,78	150,16	11,2	33	7,8
	Картофельные зразы с мясом курицы	170	34,73	6,05	73,27	486,87	22,8	66	20,88
	Компот из изюма	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	Сырники запеченные с молочным соусом	125 30	14,39	7,09	19,18	200,92	0,6	84	23,8
	Кисель	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
Ужин	Плов фруктовый с яблоками	160	4,43	3,70	59,33	289,64	12,1	57	6,8
	Чай с сахаром и молоком	180	2,90	3,20	19,67	119,85	0,08	103	1,95
	Булка	30	0,00	0,00	5,04	2,34			2,3