

Меню на 29.12.2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
<b>День 3</b>			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
	<b>Каша ячневая молочная</b>	200	6,57	7,46	29,83	213,93	1,6	27	6,1
	<b>Кофейный напиток</b>	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,35	406	1,2
	<b>Булка с маслом</b>	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,7
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Апельсин</b>	60	0,28	0,00	6,86	32,90	3,75	386	7
<b>Обед</b>	<b>Салат из капусты</b>	60	1,42	4,09	4,63	61,92	9,9	4	2,25
	<b>Суп вермишелевый на к/б</b>	200	9,32	8,94	18,32	191,43	8	30	6,05
	<b>Суфле яичное с мясом кур</b>	150	5,52	2,83	35,29	188,53	0,3	56	3,08
	<b>Компот из сухофруктов</b>	180	0,10	0,00	18,95	76,57	3,08	100	2,91
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,63
<b>Полдник</b>	<b>Молоко</b>	180	5,22	5,76	8,46	108,00	2,46		9
	<b>Вафли</b>	35	7,32	8,39	47,79	294,26	0,36	92	13,99
<b>Ужин</b>	<b>Плов рисовый с курагой</b>	130	4,29	3,12	11,61	93,62	0,9	54	19,67
	<b>Чай с сахаром</b>	180	3,48	3,84	20,61	131,85	1	102	1,7
	<b>Булка</b>	20	3,16	0,40	19,32	94,00			0,82