

Меню на 14.01.2022г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимос ть
День10			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,12	3,95	5,93	68,10	0,38	49	10,75
	Какао на молоке	200	7,19	9,63	32,33	246,43	0,9	96	8,9
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,54
2-ой завтрак	Груша	40	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	4,8
Обед	Суп гречневый вегетарианский	200	7,11	2,68	15,53	114,85	4,1	38	18,26
	Котлета рыбная из минтая отварные рожки	70 130	14,01	11,46	31,04	283,36		180	19,87
	Компот из сухофруктов	180	0,13	0,00	19,95	80,75	0,95	98	3,19
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Винегрет овощной	150	2,49	7,28	14,73	135,15	9,9	14	6,5
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка	30	2,31	0,90	15,03	77,70			2,2
Ужин	Сок фруктовый	140	0,50	0,10	10,10	46,00	24	95	10,8
	Вафли	30	5,50	6,50	34,90	210,9			4,5