

Меню на 03.02.2022г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецеп туры	Стои мость
День 4			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет	100	2,62	3,28	9,44	78,19	0,38	229	8,1
	Хлеб ржаной	20	0,70	7,70	4,50	89,20	6,8	15	6,3
	Чай с лимоном	180	4,84	5,10	17,23	135,68	0,9	96	38,55
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	7,86
2-ой завтрак	Сок	110	0,28	0,00	6,86	32,90	3,5	386	5,32
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,78	1,06	6,14	37,97	8,5	60	6,91
	Суп « Здоровье» на к/б	200	2,41	2,64	19,03	109,85	2	83	3,08
	Гороховое пюре	120	5,52	2,83	35,29	188,53	7,5	108	3,1
	Котлета из мяса кур	70	15,30	14,97	12,76	246,85	0,4	323	29,36
	Компот из чернослива	180	0,09	0,01	15,27	63,25	3,08	386	2,91
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Молочная вермишель	200	9,10	9,20	0,00	119,00	24	79	43,96
	Булка	20	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9
Ужин	Картофель тушеный с мясом кур	200	5,52	2,83	35,29	188,53	3,15	56	4,05
	Кисель	180	4,84	5,1	17,23	135,68	0,9	96	1,1
	Булка	20	3,16	0,40	19,32	94,00			0,9