

Меню на 28.02.2022г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стои мость
День 1			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Плов фруктовый со свежими яблоками	160,00	4,57	3,64	59,26	294,54	2,1	57	6,8
	Кофейный напиток с молоком	180,00	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
обед	Щи из свежей капусты на к/б	200,00	2,34	2,76	13,12	88,21	25,5	35	7
	Жаркое по - домашнему с мясом кур	200,00	15,88	14,12	9,29	229,53	34,4	66	19,03
	Компот из с/фруктов	180,00	0,23	0,00	23,93	97,47	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,62
ПОЛДНИК	Кефир	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40	1,4	105	9,75
	Булка	30	3,08	1,2	20,04	103,6			2,26
стоимость итого									84,65
Ужин	Каша гречневая с маслом	120	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			
стоимость итого									14,11
Итого за первый день			63,00	53,00	256,00	1691,00	85		