

Меню на 31.03.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 4			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет по-крестьянски	85,00	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	96
	Чай с сахаром	180,00	0,10		13,50	54,00		88
	Бутерброд с маслом	30 5	2,30	4,36	14,62	108,00	0	75
2-ой завтрак	Компот из сухофруктов (курага)	180,00	0,48	0,00	23,80	90,00	0,4	85
Обед	Суп с овсяной крупой на курином бульоне	200,00	4,97	6,19	21,30	152,84	9	4
	Гороховое пюре куриная котлета	120 70	26,60	19,20	25,77	371,75	8,72	31
	Напиток лимонный	200,00	0,15	0,01	24,43	96,00	6,4	86
	Хлеб ржаной	40,00	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	5,85	5,81	19,99	155,00	1	50
	Хлеб пшеничный	30,00	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Ужин	Картофель тушеный с куриным мясом	180,00	4,78	3,91	22,92	145,99	0	25
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	89/1
	Хлеб пшеничный	30,00	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Итого за четвёртый день			66,16	59,83	242,61	1728,39	46,04	

Б:Ж:У=1:1:4