

Меню на 18.08.2022г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимо сть
день 20			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет	90	3,80	7,77	41,02	253,07	0,38	49	10,4
	Зелёный горошек,	45	5,00	0,20	13,30	73,00	0,38	16	5,2
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	3,85
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,80	0,20	7,50	38,00	3,75	386	5,1
Обед	Салат из капусты	50	0,65	3,05	3,45	44,47	0,48		6,9
	Суп « Здоровье» на к/б	200	1,61	1,67	15,88	85,14	7,5	42	6,2
	Биточки куриные	70	11,99	16,79	4,98	220,68	3,35	73	31
	Гороховое пюре	100	1,60	6,40	9,50	99,20	0,2	32	9,9
	Компот из с/фруктов	180	0,10	0,00	18,95	76,57	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Вермишель молочная	200	5,38	7,60	36,28	235,44	0,9	469	6,31
	Чай	180	3,39	3,50	9,89	85,73	0,9	96	
	Булка	30							
Ужин	Каша гречневая с сахаром и маслом	160 5	0,50	0,10	10,10	46,00	24		9,7
	Какао с молоком	180	4,40	7,00	68,40	350			3,56
	Булка	20							
Итого за двадцатый день			57,8	60,2	289	2014	43		