

Меню на 22.08.2022 год

Приём пищи	Наименова ние блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(гр.)			Энергетичес кая ценность (ккал.)	Вита мин С	№ рецепту ры	Стоимо сть
День 20			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	160 5	4,96	6,07	23,8 7	169,85	0,38	19\1	4,54
	Чай	180	0,80	0,16	6,52	30,80	0,06	101	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,1 0	110,75		110	4,01
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,1 0	46,00	24		10,8
Обед	Суп с клецками на к/б	200	2,41	1,91	19,0 1	103,24	11,1	39	6,5
	Голубцы ленивые с мясом кур	200	13,5 9	25,1 5	10,4 8	324,33	2,8	2\3	19,53
	Компот из кураги	180	0,13	0,00	19,9 5	80,75	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,3 2	94,00			1,79
Полдни к	Кофейный напиток	180,0 0	5,22	4,50	7,20	95,40	1,2		12,9
	Печенье	40	2,31	0,90	15,0 3	77,70			2,3
Ужин	Каша ячневая молочная	200	7,13	5,70	27,0 8	189,55	3,05	23	8,93
	Кисель	180	0,00	0,00	9,98	39,90	0,9	98	4,87
	Булка	20	2,31	0,90	15,0 3	77,70			1,6
стоимос ть итого									93,8
Итого за двадца тый день			58,6	58,1	213	1645	51		