

Меню на 26.08.2022г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
День10			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет	110	2,12	3,95	5,93	68,10	0,38	49	10,75
	Кофейный напиток с молоком	180	7,19	9,63	32,33	246,43	0,9	96	8,9
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,54
Обед	Суп с морской капусты на к/б с вареным яйцом	200	7,11	2,68	15,53	114,85	4,1	38	18,26
	Тефтели рыбные рис отварной	80 120	14,01	11,46	31,04	283,36		180	19,87
	Чай	180	0,13	0,00	19,95	80,75	0,95	98	3,19
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Кисель фруктовый	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,06	101	1,2
	Булка	30	2,31	0,90	15,03	77,70			2,2
стоимость итого									85
Ужин	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,10	46,00	24	95	10,8
	Печенье	40	5,50	6,50	34,90	210,9			4,5
стоимость итого									102,3
Итого за десятый день			58,6	56,3	245	1700	55		