

Меню на 27.10.2022 г.

| Приём пищи                         | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества(гр.) |          |          | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С | № рецептуры |
|------------------------------------|----------------------------------------|-------------|-----------------------|----------|----------|---------------------------------|------------|-------------|
| <b>День 19</b>                     |                                        |             | <b>Б</b>              | <b>Ж</b> | <b>У</b> |                                 |            |             |
| <b>Завтрак</b>                     | <b>Омлет по крестьянски</b>            | 100         | 9,88                  | 13,49    | 6,09     | 184,62                          | 0,32       | 97          |
|                                    | <b>Кофейный напиток</b>                | 180         | 0,10                  | 0,00     | 15,20    | 61,00                           | 2,8        | 92          |
|                                    | <b>Бутерброд с маслом</b>              | 30 5        | 2,30                  | 4,36     | 14,62    | 108,00                          | 0          | 75          |
| <b>Обед</b>                        | <b>Суп перловый на курином бульоне</b> | 200         | 3,10                  | 2,07     | 16,90    | 117,86                          | 9,06       | 19          |
|                                    | <b>Рагу из овощей с мясом кур</b>      | 200         | 2,90                  | 9,52     | 15,39    | 159,75                          | 30,672     | 46          |
|                                    | <b>Чай с сахаром</b>                   | 180         | 0,10                  | 0,00     | 13,50    | 54,00                           | 0          | 88          |
|                                    | <b>Хлеб ржаной</b>                     | 40          | 3,04                  | 0,55     | 15,36    | 80,04                           | 0          | 77          |
| <b>Полдник</b>                     | <b>Крем- брюле</b>                     | 180,00      | 5,00                  | 4,50     | 27,50    | 139,10                          | 2,6        | 94          |
|                                    | <b>Булка</b>                           | 30          | 4,50                  | 7,08     | 44,94    | 250,20                          | 0          | 80          |
| <b>Ужин</b>                        | <b>Плов рисовый с мясом кур</b>        | 150         | 21,38                 | 14,52    | 26,58    | 322,08                          | 0,057      | 68          |
|                                    | <b>Чай с лимоном</b>                   | 180         | 1,4                   | 0        | 30,04    | 120,5                           | 5,4        | 91          |
|                                    | <b>Хлеб пшеничный</b>                  | 20          | 2,3                   | 4,36     | 14,62    | 108                             | 0          | 75          |
| <b>Итого за девятнадцатый день</b> |                                        |             | 64,11                 | 64,22    | 251,62   | 1813,28                         | 79,809     |             |