

Меню на 28.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецепт уры
день 20			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	4,21	6,25	21,27	158,79	0,85	55
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54,00	0	88
	Бутерброд с маслом	30 5	2,30	4,36	14,62	108,00	0	75
Обед	Суп картофельный с мясом кур	200	8,18	3,64	18,58	174,36	5,3	6
	Котлета рыбная с отварным рисом	70 120	15,17	11,39	7,76	202,48	0,96	31
	Компот из сухофруктов(курага)	180	0,48	0,00	23,80	90,00	0,4	85
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77
Полдник	Кофейный напиток	180	3,60	3,60	18,69	119,70	8,7	89
	Гренка	60	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Ужин	Сок фруктовый, печенье сахарное	100 35	0,57	0,11	18,34	77,00	28	82
Итого за двадцатый день			53,51	45,18	222,20	1547,31	57,082	