

Меню на 20.01.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
День10			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	85	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	96
	Какао с молоком	180	0,10	0,00	15,20	61,00	2,8	92
	Бутерброд с маслом	30 5	2,30	4,36	14,62	108,00	0	75
2-ой завтрак	Компот из лимонов	100,00	1,40	0,00	30,04	120,50	5,4	91
Обед	Щи с мясом кур со сметаной	200 5	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	10
	Оладьи из печени с отварным рисом	80 120	9,45	5,85	26,88	195,15	0	38
	Чай с сахаром	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	Булочка домашняя	60	12,02	9,51	21,80	221,40	0,072	43/1
	Кофейный напиток	180	3,60	3,60	18,69	119,70	8,7	89
Ужин	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
	Каша гречневая молочная	200	0,57	0,11	18,34	77,00	28	82
Итого за десятый день			52,83	47,69	247	1604,12	56,39	