

Меню на 09.02.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
день 20			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	90	4,21	6,25	21,27	158,79	0,85	55
	Чай с сахаром и молоком	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
2-ой завтрак	Яблоко	100,00	0,15	0,01	24,43	96,00	6,4	86
Обед	Салат из моркови с изюмом	60	8,18	3,64	18,58	174,36	5,3	6
	Суп «здоровье» на к/б	200	15,17	11,39	7,76	202,48	0,96	31
	Котлета куриная с гороховым пюре	80 130	1,05	4,84	6,05	73,33	6,4	23
	Компот из лимонов	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	Рыба тушеная с овощами	80	12,02	9,51	21,80	221,40	0,072	43
	Кофейный напиток	180	3,60	3,60	18,69	119,70	8,7	89
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Ужин	Плов фруктовый	130	0,57	0,11	18,34	77,00	28	82
	Кисель плодово - ягодный	180	1,4	0	30,04	120,5	5,4	91
	Хлеб пшеничный	20	2,3	4,36	14,62	108	0	75
Итого за двадцатый день			53,51	45,18	222,20	1547,31	57,082	