

Меню 13.01.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Манно-творожная запеканка со сладкой подливой	120	13,66	9.04	10.92	186.33	0.27	9
		30	0.04	-	11.13	44.7	15	115
	Чай с молоком	200	1.56	1.62	8.85	54.64	0.33	138
	Булка с маслом, сыром	30/7 10	10.0 2.32	10.14 2.95	51.43 1.1	261.43 36.0	0.06 0.7	1 5
Второй завтрак	Напиток из изюма и лимона	100	0.28	-	34.6	137	1.16	401
Обед:	Соленый огурец	45	1.08	3.04	1.04	26.8	7.2	430
	Суп вермишелевый с курами	200	3.09	2.21	8.59	60,4	-	82
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Биточки куриные	60	14.82	15.43	19.92	238.33	0.5	306
	с овощным рагу	160	2.5	3.39	9.63	84.21	5.62	59
	Компот из яблок	200	3.88	3.88	8.93	34.69	1.6	12
Полдник	Оладьи с маслом, сахаром	90	7.83	7.17	21.14	292.32	0.67	449
	Какао с молоком	200	2.1	1.81	8.64	59.33	0.8	397
Итого за день:		1492	66.18	61.18	218.08	1580.68	33.91	