

Меню 15.01.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Сырники	120	18.69	12.67	11.40	234	0.25	6
	со сладкой подливой	30	0.04	-	11.13	44.7	15	115
	Какао с молоком	200	2.1	1.81	8.64	59.33	0.8	397
	Булка с маслом	30/7	6,12	2,97	54,1	340	-	1
Второй завтрак	Банан	120	0.6	0.2	8.4	38.4	4	368
Обед:	Салат картофельный с луком	55	1.72	6.9	5.36	86.4	6.75	428
	Рассольник «Ленинградский» с курами	200	0.84	2.05	6.64	48.3	3.02	76
	Хлеб	40	3	0,5	22,16	94,5	-	2
	Зразы куриные с яйцом,	65	9.53	9.35	18.65	226.67	1.27	73
	макаронами,	100	3.66	2.81	17.58	110.32	-	317
	с томатной подливой	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	Компот из яблок и апельсин	200	0.14	0.14	21.89	89.09	0.87	529
Полдник	Булка	30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
	Кисель	200	0.04	-	11.13	44.7	0.04	383
Итого за день:		1427	49.94	44.8	232.3	1595.71	34.38	