

Меню 19.01.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная	200	6.3	9.98	24.69	212.44	1.54	132
	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
	сыром	10	2.32	2.95	1.1	36.0	0.7	5
Второй завтрак	Сок мультифруктовый	100	3.33	-	11.23	45.33	5.6	134
Обед:	Салат из моркови с яблоками	50	0.83	6	8.17	88.33	2.1	501
	Свекольник с курами, сметаной	200	1.87	0.85	6.09	39.41	4.94	46
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Гуляш куриный	70	10.89	10.19	23.28	156.25	0.69	3/9
	с гречкой	120	5.7	4.82	27.45	180.34	-	67
	Компот ассорти	200	3.88	3.88	9.93	34.69	1.6	128
Полдник	Рыба, запеченная в омлете	100	11.73	4.62	9.92	122.33	1.03	249
	Хлеб	20	1.5	0.25	11.08	47.25	-	2
	Чай с лимоном	200	0.11	2.03	6.65	26.29	2.03	137
	Булка	30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
Итого за день:		1577	61.98	52.95	251.69	1587.29	21.03	