

Меню 25.01.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Сосиска отварная с макаронами	50	11	13.9	14.4	260	-	275
	Чай с лимоном	100	3.66	2.81	17.58	110.32	-	204
	Булка с маслом	200	0.11	2.03	6.65	26.29	2.03	138
		30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Сок мультифруктовый	100	3.33	-	11.23	45.33	5.6	134
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком	60	1.57	5.08	3.9	67	3.2	10
	Щи из морской капусты с курами	200	2.8	2.54	37.25	88.9	6.82	4/2
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Биточки куриные с тушеной свеклой	60	14.82	15.43	19.92	238.33	0.5	306
		140	1.63	3	8.17	68.54	1.27	339
	Компот «Ассорти»	200	3.88	3.88	9.93	34.69	1.6	128
Полдник	Картофельная запеканка с куриным мясом,	170	8.49	8.35	7.28	151.94	4.35	502
	томатной подливой	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	Печенье «Курабье»	50	20.5	11.5	66	470	-	151
	Молоко	200	6.10	5.44	10.10	113.34	2.74	400
Итого за день:		1637	88.17	81.63	296.69	2183.68	30.49	