

Меню 29.01.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Манно – творожная запеканка с фруктовой подливой.	120	13.66	9.04	10.92	186.33	0.27	9
	Кофейный напиток	30	0.04	-	11.13	44.7	15	115
	Булка с маслом	200	1.22	0.73	12.39	58.86	0.33	361
		30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Напиток яблочный	100	3.88	3.88	8.93	34.69	1.6	547
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком	60	1.57	5.08	3.9	67	3.2	10
	Харчо с курами	200	3.14	6.32	11.5	93.53	2.2	632
	Хлеб	40	3	0,5	22,16	94,5	-	2
	Шницель куриный с тушеной капустой	60	15.52	11.78	18.07	231.67	0.15	282
		140	2.12	4.48	8.65	79.8	11.3	50
	Компот лимонный	200	0.15	-	19.28	78.75	9.75	128
Полдник	Булочка домашняя	60	6.0	6.19	27.3	298	-	469
	Кефир	180	2.9	2.5	4	50	0.7	431
Итого за день:		1427	59.32	53.47	212.33	1657.83	44.5	