

Меню 02.02.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет	90	7.85	9.06	3.21	124.93	0.18	79
	Кофейный напиток с молоком	200	1.56	1.33	7.09	46.67	0.65	395
	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	Сок виноградный	100	0,3	0,2	16.3	68	2	399
Обед:	Салат из свеклы с луком	60	1.42	6.09	8.36	93.9	9.5	20
	Суп овощной с говядиной	200	5.96	8.79	17.51	171.18	31.6	505
	Хлеб	40	3	0,5	22,16	94,5	-	2
	Плов из мяса кур	170	10	9.24	16.73	190	0.26	304
	Компот из яблок и апельсина	200	0,14	0,14	21,89	89,09	0,87	128
Полдник	Рыбное суфле	60	17,33	8,05	7,07	158,33	0,83	59
	с макаронами,	100	3,84	0,55	20,76	103.4	-	204
	томатной подливой	30	1,46	7,08	12,59	119.9	2,37	348
	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:		1527	67.59	67.35	240.05	1688.42	51.05	