

Меню 3.02.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Манно-творожная запеканка со сладкой подливой	120 30	13,66 0.04	9,04 -	10,92 11.13	186,33 44.7	0,27 15	9 115
	Чай с молоком	200	1.56	1.62	8.85	54.64	0,33	138
	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	Напиток из изюма и лимона	100	0,28	-	34,6	137	1,16	401
Обед:	Соленый огурец	50	1.08	3.04	1.04	26.8	7.2	430
	Суп вермишелевый с курами	200	3,09	2.21	8.59	60,4	-	82
	Хлеб	40	3	0,5	22,16	94,5	-	2
	Биточки куриные	60	14.82	15.43	19.92	238.33	0.5	306
	с овощным рагу	160	2.5	3.39	9.63	84.21	5.62	59
Полдник	Компот из яблок	200	3.88	3.88	8.93	34.69	1.6	12
	Сосиска отварная	100	17.2	15.6	4.2	209.0	29	99
	с гречкой	100	4.73	3.87	19.07	132	0.57	67
	Какао с молоком, булка	200 30	2.1 2.3	1.81 1.2	8.64 27.2	59.33 104.8	0 -	397 147
Итого за день:		1637	82.56	74.68	247.41	1764.16	62.01	