

Меню 4.02.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Рыбные котлеты	60	16.08	17.42	12.92	274.17	0.38	88
	с рисом,	100	2.43	3.58	24.46	139.8	-	315
	с томатной подливой	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	Чай с лимоном	200	0.11	2.03	6.65	26.29	2.03	137
	Булка с маслом	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:	Борщ с курами, сметаной	200	1.54	3.87	12.71	92.49	4.99	30
	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 картофельным пюре	140	2.17	3.12	5.36	82.6	2.09	58
	Компот из кураги	200	0.61	0.04	19.63	76.4	0.6	4/10
Полдник	Каша пшенная молочная	200	3.38	5.21	12.93	112.47	0.45	70
	Кофейный напиток с молоком	200	1.56	1.33	7.09	46.67	0.65	395
	булка	30	2.3	1,2	27,2	104,8	-	147
Итого за день:		1607	54.68	55.66	247.56	1666.27	19.86	