

Меню 9.02.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная	200	6.3	9.98	24.69	212.44	1.54	132
	Какао с молоком	200	2.1	1.81	8.64	59.33	0.8	397
	Булка с маслом,	30/7	6,12	2,97	54,1	340	-	1
	сыром	10	2,32	2,95	1,1	36,0	0,7	5
Второй завтрак	Сок апельсиновый	100	0.4	-	11.5	47	1.0	134
Обед:	Свекольник с курами, сметаной	200	1.87	0.85	6.09	39.41	4.94	46
	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 гречкой	120	5.7	4.82	27.45	180.34	-	67
	Компот ассорти	200	3.88	3.88	9.93	34.69	1.6	128
Полдник	Рыба, запеченная в омлете	100	11.73	4.62	9.92	122.33	1.03	249
	Хлеб	20	1,5	0,25	11,08	47,25	-	2
	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	58.22	46.05	243.79	1500.63	14.33	