

Меню 11.02.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Рыбные биточки	60	14.82	15.43	19.92	238.33	0.13	255
	с картофельным пюре	140	2.17	3.12	5.36	82.6	2.09	58
	Хлеб	20	1,5	0,25	11,08	47,25	-	2
	Чай	200	0.03	0.01	5.66	18.67	0.01	136
	Булка с маслом	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Сок персиковый	100	0.3	-	16.5	68	6.0	433
Обед:	Щи с курами, со сметаной	200	0.84	0.67	3.69	24.66	9.87	32
	Хлеб	40	3	0,5	22,16	94,5	-	2
	Куриный рулет с овощами,	70	14.15	12.69	46.25	284.98	3.77	295
	рисом,	120	2.91	4.28	28.26	266.8	-	315
	томатной подливой	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	Компот из кураги, яблок	200	0.39	0.07	27.7	73.6	2.04	556
Полдник	Суп молочный вермишелевый	200	3.3	4.5	10.32	93.52	0.45	35
	Кофейный напиток	200	1.22	0.73	12.39	58.86	0.33	361
	Булка	30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
Итого за день:		1647	54.21	50.62	298.61	1871.07	27.07	