

Меню 16.02.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	3.49	3.21	12.5	111.19	0.45	67
	Кофейный напиток	200	1.22	0.73	12.39	58.86	0.33	361
	Булка с маслом	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Яблоко	120	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед:	Борщ с курами со сметаной	200	1.54	3.87	12.71	92.49	4.99	30
	Хлеб	40	3	0,5	22,16	94,5	-	2
	Рыбная котлета с	60	16.08	17.42	12.92	274.17	0.38	255
	картофельным пюре	140	2.17	3.12	5.36	82.6	2.09	58
	Компот из сухофруктов	200	0.13	0.08	14.1	1.6	0.6	376
Полдник	Какао с молоком,	200	2.1	1.81	8.64	59.33	0.8	397
	Булка	30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
Итого за день:		1427	38.55	35.31	191.88	1263.54	19.64	