

Меню 17.02.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Ленивые вареники с маслом, сахаром	120	13.71	8.22	19.37	221.54	0.41	5
	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 яблочный	100	0.2	0.9	8.1	43	60	145
Обед:	Рассольник домашний	200	1.83	2.04	7.91	95.3	4.72	73
	Хлеб	40	3	0,5	22,16	94,5	-	2
	Тефтели мясные с	60	10.6	10.5	30.5	171.6	-	282
	гороховым пюре	120	5.79	0.62	16.36	92.07	0.57	161
	Компот из кураги и яблок	200	0.39	0.07	27.7	73.6	2.04	556
Полдник	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:		1307	45.61	38.48	227.14	1309.37	70.42	