

Меню 18.02.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	4.08	4.92	17.8	132	0.25	413
	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
Второй завтрак	Напиток из кураги и изюма	100	0.6	-	41.09	171.78	1.01	500
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	0.82	1.24	12.03	94.6	2.3	85
	Хлеб	40	3	0,5	22,16	94,5		2
	Шницель куриный с рисом	60	15.52	11.78	18.07	231.67	0.15	282
		100	2.43	3.58	24.46	139.8	-	315
	Компот «Ассорти»	200	3.88	3.88	9.93	34.69	1.6	128
Полдник	Рыбные котлеты с маринадом	70	14.82	15.43	19.92	238.33	0.11	255
		50	6.6	7.8	4.92	123.67	6.5	96
	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:		1509	63.88	57.39	278.05	1838.71	14.75	