

Меню 19.02.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Манно – творожная запеканка с фруктовой подливой.	120	13.66	9.04	10.92	186.33	0.27	9
	Кофейный напиток	30	0.04	-	11.13	44.7	15	115
	Булка с маслом	200	1.22	0.73	12.39	58.86	0.33	361
		30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Сок персиковый	100	0.3	-	16.5	68	6.0	557
Обед:	Харчо с курами	200	3.14	6.32	11.5	93.53	2.2	632
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Биточки куриные с тушеной капустой	60	14.82	15.43	19.92	238.33	0.5	306
		140	2.12	4.48	8.65	79.8	11.3	50
	Компот лимонный	200	0.15	-	19.28	78.75	9.75	128
Полдник	Пирожок с повидлом	55	5.2	2	60.3	279.7	0.1	451
	Кефир	200	2.9	2.5	5.0	50.0	0.7	431
Итого за день:		1382	52.67	43.97	251.85	1612.5	46.15	