

Меню 20.02.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	200	3.49	3.21	12.5	111.19	0.45	558
	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	Сок мультифруктовый	100	3.33	-	11.23	45.33	5.6	134
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
	Гуляш куриный с макаронами	70	10.89	10.19	23.28	156.25	0.69	3/9
	Компот из сухофруктов	120	3.66	2.81	17.58	110.32	-	317
Полдник	Чай,	200	0.03	0.01	5.66	18.67		32
	булка	30	2.3	1.2	27.2	214.43	-	147
Итого за день:		1397	35.01	22.37	203.89	1175.81	17.54	