

## Меню 25.02.

| Прием пищи            | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | N рецепта |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------|
|                       |                                   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |              |           |
| <b>Завтрак:</b>       | Омлет                             | 90          | 7.85                 | 9.06         | 3.21          | 124.93                         | 0.18         | 79        |
|                       | Кофейный напиток с молоком        | 200         | 1.56                 | 1.33         | 7.09          | 46.67                          | 0.65         | 395       |
|                       | Булка с маслом                    | 30/7        | 10.0                 | 10.14        | 51.43         | 261.43                         | 0.06         | 1         |
| <b>Второй завтрак</b> | Напиток изюм, яблоко              | 100         | 0.14                 | 0.14         | 21.89         | 89.09                          | 0.87         | 128       |
| <b>Обед:</b>          | Салат из зеленого горошка с луком | 50          | 1.57                 | 5.08         | 3.9           | 67                             | 3.2          | 10        |
|                       | Суп гречневый                     | 200         | 4.7                  | 4.63         | 19.32         | 134.29                         | 14.87        | 80        |
|                       | Хлеб                              | 40          | 3                    | 0.5          | 22.16         | 94.5                           | -            | 2         |
|                       | Биточки куриные с                 | 60          | 14.82                | 15.43        | 19.92         | 238.33                         | 0.5          | 306       |
|                       | макаронами,                       | 120         | 3.66                 | 2.81         | 17.58         | 110.32                         | -            | 317       |
|                       | томатной подливой                 | 30          | 1.46                 | 7.08         | 12.59         | 119.9                          | 2.37         | 348       |
|                       | Компот из сухофруктов             | 200         | 0.14                 | 0.14         | 21.89         | 89.09                          | 0.87         | 128       |
| <b>Полдник</b>        | Винегрет                          | 160         | 1.35                 | 6.16         | 7.69          | 91.6                           | 13.25        | 21        |
|                       | хлеб                              | 20          | 1.5                  | 0.25         | 11.08         | 47.25                          | -            | 2         |
|                       | Чай,                              | 200         | 0.03                 | 0.01         | 5.66          | 18.67                          | 0.01         | 136       |
|                       | булка                             | 30          | 2.3                  | 1.2          | 27.2          | 104.8                          | -            | 147       |
| <b>Итого за день:</b> |                                   | <b>1537</b> | <b>54.08</b>         | <b>63.96</b> | <b>252.61</b> | <b>1637.87</b>                 | <b>36.83</b> |           |