

Меню 26.02.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Манно – творожная запеканка со сладкой подливой.	100	13.66	9.04	10.92	186.33	0.27	9
	Какао с молоком	30	0.04	-	11.13	44.7	15	115
	Булка с маслом	200	2.1	1.81	8.64	59.33	0.8	397
		30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Сок апельсиновый	100	0.4	-	11.5	47	1.0	134
Обед:	Салат «Витаминный»	55	1.54	4.5	10.83	88.33	6.3	7
	Суп рыбный с консервами «Сайра»	200	3.74	3.36	6.73	66.9	3.64	87
	Хлеб	40	3	0,5	22,16	94,5	-	2
	Азу с картофельным пюре	70	5.15	5.33	8.68	106.15	10.4	63
	Компот Ассорти	140	2.17	3.12	5.36	82.6	2.09	58
		200	3.88	3.88	9.93	34.69	1.6	128
Полдник	Куры отварные с рисом,	60	24.7	19.1	11.6	311	4.9	120
	томатной подливой	120	2.43	3.58	24.46	139.8	-	315
	Чай	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	булка	200	0.03	0.01	5.66	18.67	0.01	136
		30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
Итого за день:		1612	72.42	62.6	236.92	1799.3	48.39	