

Меню 1.03.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Колбаса отварная с гречкой.	75	17.2	15.6	4.2	209	29	99
	Чай с сахаром, лимоном	100	4.73	3.87	19.07	132	0.57	67
		200	0.11	2.03	6.65	26.29	2.03	137
	Булка с маслом	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Напиток из кураги	100	0.37	-	16.49	71.73	0.81	126
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком	50	1.57	5.08	3.9	67	3.2	10
	Суп полевой с курами.	200	4.03	5.9	8.16	103.49	3.6	80
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Котлета мясная с тушеной свеклой	60	10.6	10.5	30.5	171.6	-	282
		140	1.63	3	8.17	68.54	1.27	61
	Компот из сухофруктов	200	0.13	0.08	14.1	1.6	0.6	376
Полдник	Каша манная молочная	200	6.3	9.98	24.69	212.44	1.54	132
	Молоко	200	6.1	5.44	10.10	113.34	2.74	400
	булка	30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
Итого за день:		1632	64,11	64,13	248.5	1708.71	43.34	

