

### Меню 03.03.

| Прием пищи            | Наименование блюда                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С   | N рецепта |
|-----------------------|---|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|-----------|
|                       |   |             | Б                    | Ж             | У              |                                |             |           |
| <b>Завтрак:</b>       | Манно-творожная запеканка со сладкой подливой | 120<br>30   | 13,66<br>0,04        | 9,04<br>-     | 10,92<br>11,13 | 186,33<br>44,7                 | 0,27<br>15  | 9<br>115  |
|                       | Чай с молоком                                 | 200         | 1.56                 | 1.62          | 8.85           | 54.64                          | 0,33        | 138       |
|                       | Булка с маслом, сыром                         | 30/7<br>10  | 10,0<br>2,32         | 10,14<br>2,95 | 51,43<br>1,1   | 261,43<br>36,0                 | 0,06<br>0,7 | 1<br>5    |
| <b>Второй завтрак</b> | Напиток из лимона                             | 100         | 0.15                 | -             | 19.28          | 78.75                          | 9.75        | 128       |
| <b>Обед:</b>          | Соленый огурец                                | 50          | 1.08                 | 3.04          | 1.04           | 26.8                           | 7.2         | 430       |
|                       | Суп вермишелевый с курами                     | 200         | 3,09                 | 2.21          | 8.59           | 60,4                           | -           | 82        |
|                       | Хлеб  | 40          | 3                    | 0,5           | 22,16          | 94,5                           | -           | 2         |
|                       | Биточки куриные                               | 60          | 14.82                | 15.43         | 19.92          | 238.33                         | 0.5         | 306       |
|                       | с овощным рагу                                | 160         | 2.5                  | 3.39          | 9.63           | 84.21                          | 5.62        | 59        |
|                       | Компот из кураги                              | 200         | 0.61                 | 0.04          | 19.63          | 76.4                           | 0.6         | 4/10      |
| <b>Полдник</b>        | Оладьи с маслом, сахаром                      | 90          | 7.83                 | 7.17          | 21.14          | 292.32                         | 0.67        | 449       |
|                       | Какао с молоком                               | 200         | 2.1                  | 1.81          | 8.64           | 59.33                          | 0.8         | 397       |
| <b>Итого за день:</b> |   | <b>1397</b> | <b>62.76</b>         | <b>57.34</b>  | <b>213.36</b>  | <b>1594.94</b>                 | <b>41.5</b> |           |