

Меню 5.03.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Сырники	120	18.69	12.67	11.40	234	0.25	6
	со сладкой подливой	30	0.04	-	11.13	44.7	15	115
	Какао на сгущенном молоке	200	2.1	1.81	8.64	59.33	0.8	397
	Булка с маслом	30/7	6,12	2,97	54,1	340	-	1
Второй завтрак	Банан	120	0.6	0.2	8.4	38.4	4	368
Обед:	Салат картофельный с луком	45	1.72	6.9	5.36	86.4	6.75	428
	Рассольник «Ленинградский» с курами	200	0.84	2.05	6.64	48.3	3.02	76
	Хлеб	40	3	0,5	22,16	94,5	-	2
	Зразы куриные с яйцом,	65	9.53	9.35	18.65	226.67	1.27	73
	макаронами,	100	3.66	2.81	17.58	110.32	-	317
	с томатной подливой	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	Компот из яблок и апельсин	200	0.14	0.14	21.89	89.09	0.87	529
Полдник	Булочка домашняя	60	6.0	6.19	27.3	298	-	469
	Чай с лимоном	200	0.11	2.03	6.65	26.29	2.03	137
Итого за день:		1447	53.71	51.82	227.92	1770.5	36.37	