

Меню 10.03.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Ленивые вареники с маслом	120	13.71	8.22	19.37	221.54	0.41	5
	Кофейный напиток с молоком	200	1.56	1.33	7.09	46.67	0.67	395
	Булка с маслом	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Яблоко	120	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед:	Салат витаминный	50	1.54	4.5	10.83	88.33	6.3	7
	Суп гречневый с курами	200	4.7	4.63	19.32	134.29	14.87	80
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Солянка с мясом	170	9.9	8.2	18.8	280	21	50
	Компот из яблок и изюма	200	0.14	0.14	21.89	89.09	0.87	128
Полдник	Каша рисовая молочная	200	2.5	4.1	15.15	107.5	0.11	131
	Какао с молоком	200	2.1	1.81	8.64	59.33	0.8	397
	Булка с сыром	30/10	4.62	2.95	28.3	140.8	0.7	147
								5
Итого за день:		1577	50.29	39.75	235.45	1646.05	55.73	

