

Меню 11.03.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Рыбные биточки с картофельным пюре	60	14.82	15.43	19.92	238.33	0.13	255
	Хлеб	140	2.17	3.12	5.36	82.6	2.09	58
	Чай с лимоном	20	1.5	0.25	11.08	47.25	-	2
	Булка с маслом	200	0.11	2.03	6.65	26.29	2.03	137
		30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Сок персиковый	100	0.3	-	16.5	68	6.0	557
Обед:	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1.67	4.18	8.2	77.1	9.8	428
	Щи с курами, со сметаной	200	0.84	0.67	3.69	24.66	9.87	32
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Куриный рулет с овощами, рисом,	70	14.15	12.69	46.25	284.98	3.77	295
	томатной подливой	120	2.91	4.28	28.26	266.8	-	315
	Компот из кураги	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
		200	0.61	0.04	19.63	76.4	0.6	4/10
Полдник	Куры отварные с макаронами,	60	24.7	19.1	11.6	311	4.9	120
	томатной подливой	120	3.66	2.81	17.58	110.32	-	317
	Кофейный напиток	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	Булка	200	1.22	0.73	12.39	58.86	0.33	361
		30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
Итого за день:		1707	82.39	78.4	326.61	2360.89	44.28	

