

Меню 12.03.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Манно – творожная запеканка со сладкой подливой.	100	13.66	9.04	10.92	186.33	0.27	9
	Какао с молоком	30	0.04	-	11.13	44.7	15	115
	Булка с маслом	200	2.1	1.81	8.64	59.33	0.8	397
		30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Напиток лимонный	100	0.15	0.013	24.43	96	6.4	429
Обед:	Суп картофельный с зеленым горошком с курами.	200	1.1	1.84	6.58	34.55	0.7	81
	Хлеб	40	3	0,5	22,16	94,5	-	2
	Ленивые голубцы с мясом кур, томатной подливой	160	6.84	5.68	14.53	136.67	10.52	94
		30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	Компот из сухофруктов	200	0.13	0.08	14.1	1.6	0.6	376
Полдник	Оладьи с повидлом	90	7.83	7.17	21.14	292.32	0.67	449
	Чай с лимоном	200	0.11	2.03	6.65	26.29	2.03	137
Итого за день:		1387	42.24	35.333	202.4	1386.79	39.37	