

### Меню 15.03.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Сосиска отварная с макаронами	50	11	13.9	14.4	260	-	275
	Чай с лимоном	100	3.66	2.81	17.58	110.32	-	204
	Булка с маслом	200	0.11	2.03	6.65	26.29	2.03	138
		30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
<b>Второй завтрак</b>	Сок мультифруктовый	100	3.33	-	11.23	45.33	5.6	134
<b>Обед:</b>	Салат из зеленого горошка с луком	55	1.57	5.08	3.9	67	3.2	10
	Щи из морской капусты с курами	200	2.8	2.54	37.25	88.9	6.82	4/2
	Хлеб	40	3	0,5	22,16	94,5	-	2
	Биточки куриные с тушеной свеклой	60	14.82	15.43	19.92	238.33	0.5	306
	Компот «Ассорти»	140	1.63	3	8.17	68.54	1.27	339
	200	3.88	3.88	9.93	34.69	1.6	128	
<b>Полдник</b>	Вафли	170	1.4	1.66	3.88	177	-	590
	Молоко	200	6.10	5.44	10.10	113.34	2.74	400
<b>Итого за день:</b>		<b>1552</b>	<b>59.42</b>	<b>59.24</b>	<b>278.51</b>	<b>1664.24</b>	<b>23.76</b>	