

Меню 16.03.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	3.49	3.21	12.5	111.19	0.45	67
	Кофейный напиток	200	1.22	0.73	12.39	58.86	0.33	361
	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 из моркови и яблок	50	0.64	0.10	5.17	24.24	3.75	591
	Борщ с курами со сметаной	200	1.54	3.87	12.71	92.49	4.99	30
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Рыбная котлета с картофельным пюре	60 140	16.08 2.17	17.42 3.12	12.92 5.36	274.17 82.6	0.38 2.09	255 58
	Компот из сухофруктов	200	0.13	0.08	14.1	1.6	0.6	376
Полдник	Манные биточки с фруктовой подливой	100 30	3.73 0.04	3.73 -	26.4 11.13	153.33 44.7	0.36 15	199 115
	Какао с молоком,	200	2.1	1.81	8.64	59.33	0.8	397
	Булка	30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
Итого за день:		1607	42.96	39.14	234.58	1485.81	35.75	