

Меню 17.03.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Ленивые вареники с маслом, сахаром	120	13.71	8.22	19.37	221.54	0.41	5
	Чай с молоком	200	1.56	1.62	8.84	54.64	0.33	138
	Булка с маслом,	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
	сыром	10	2.32	2.95	1.1	36.0	0.7	5
Второй завтрак	Сок апельсиновый	100	0.4	-	11.5	47	1.0	134
Обед:	Салат «Витаминный»	50	1.54	4.5	10.83	88.33	6.3	7
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4.1	7.16	20.93	145	8.2	91
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Тефтели мясные с макаронами,	60	10.6	10.5	30.5	171.6	0.57	282
	томатной подливой	120	3.84	0.55	20.76	103.4	-	204
	Компот из кураги	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
Полдник	Картофельная запеканка с курами,	200	0.61	0.04	19.63	76.4	0.6	4/10
	томатной подливой	170	8.49	8.35	7.28	151.94	4.35	592
	хлеб	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	Кофейный напиток с молоком,	20	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	булка	200	1.56	1.33	7.09	46.67	0.65	395
Итого за день:		30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
		1607	65.47	58.79	299.49	1925.32	27.87	