

Меню 19.03.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Манно – творожная запеканка с фруктовой подливой.	120	13.66	9.04	10.92	186.33	0.27	9
	Кофейный напиток	30	0.04	-	11.13	44.7	15	115
	Булка с маслом	200	1.22	0.73	12.39	58.86	0.33	361
		30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68	2	399
Обед:	Салат из свежих помидоров	55	0.9	4.5	4.8	64	16.91	22
	Харчо с курами	200	3.14	6.32	11.5	93.53	2.2	632
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Шницель куриный с тушеной капустой	60	15.52	11.78	18.07	231.67	0.15	282
	Компот лимонный	140	2.12	4.48	8.65	79.8	11.3	50
		200	0.15	-	19.28	78.75	9.75	128
Полдник	Пирожок с повидлом,	60	5.2	2	60.3	279.7	0.1	136
	чай	200	0.03	0.01	5.66	18.67	0.01	401
Итого за день:		1442	51.4	42.53	255.26	1638.51	58.02	