

Меню 22.03.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Колбаса отварная с	75	17.2	15.6	4.2	209	29	99
	вермишелью	100	3.9	4.1	20.84	138.25	-	204
	Чай с лимоном	200	0.11	2.03	6.65	26.29	2.03	138
	Булка с маслом	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Сок персиковый	100	0.3	-	16.5	68	6.0	557
Обед:	Салат из свеклы и зеленого горошка	55	2.9	8.1	14.26	119.6	12.7	34
	Щи из свежей капусты со сметаной с курами	200	0.84	0.67	3.69	24.66	9.87	32
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Гуляш мясной с	70	16.49	16.7	13.26	228.0	1.05	3/9
	рисом	100	2.43	3.58	24.46	139.8	-	315
	Компот из свежих яблок	200	3.88	3.88	8.93	34.69	1.6	12
Полдник	Каша гречневая молочная	180	3.49	3.21	12.5	111.19	0.45	67
	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:		1587	65.06	64.35	237.39	1698.11	50.8	

