

### Меню 23.03.

| Прием пищи            | Наименование блюда              | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | N рецепта |
|-----------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------|
|                       |                                 |             | Б                    | Ж           | У             |                                |              |           |
| <b>Завтрак:</b>       | Сырники с                       | 120         | 18.69                | 12.67       | 11.4          | 234                            | 0.25         | 6         |
|                       | фруктовой подливой              | 30          | 0.04                 | -           | 11.13         | 44.7                           | 15           | 115       |
|                       | 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         |
|                       | сыром                           | 10          | 2.32                 | 2.95        | 1.1           | 36.0                           | 0.7          | 5         |
| <b>Второй завтрак</b> | Банан                           | 120         | 0.6                  | 0.2         | 8.4           | 38.4                           | 4            | 368       |
| <b>Обед:</b>          | Салат «Витаминный»              | 50          | 1.54                 | 4.5         | 10.83         | 88.33                          | 6.3          | 7         |
|                       | Суп рыбный с консервами «Сайра» | 200         | 3.74                 | 3.36        | 6.73          | 66.9                           | 3.64         | 87        |
|                       | Хлеб                            | 40          | 3                    | 0.5         | 22.16         | 94.5                           | -            | 2         |
|                       | Жаркое по-домашнему             | 180         | 5.31                 | 5.43        | 12.7          | 121.87                         | 2.05         | 96        |
|                       | Компот из лимонов               | 200         | 0.15                 | -           | 19.28         | 78.75                          | 9.75         | 128       |
| <b>Полдник</b>        | Каша манная молочная            | 200         | 6.3                  | 9.98        | 24.69         | 212.44                         | 1.54         | 132       |
|                       | 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       |
| <b>Итого за день:</b> |                                 | <b>1617</b> | <b>52.32</b>         | <b>47.6</b> | <b>212.31</b> | <b>1546.31</b>                 | <b>46.06</b> |           |