

Меню 24.03.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет	80	6.35	5.75	5.75	78.50	-	79
	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
	сыром	10	2.32	2.95	1.1	36.0	0.7	5
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	9.9	43	2	442
Обед:	Салат с зеленым горошком	55	1.57	5.08	3.9	67	3.2	10
	Суп гречневый с курами	200	4.7	4.63	19.32	134.29	14.87	80
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Шницель куриный с	60	15.53	11.78	18.07	231.67	0.15	282
	макаронами,	120	3.66	2.81	17.58	110.32	-	317
	с томатной подливой	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	Компот «Ассорти»	200	3.88	3.88	9.93	34.69	1.6	128
Полдник	Куры тушеные с	60	24.7	19.1	11.6	311	4.9	120
	картофельным пюре	180	2.17	3.12	5.36	82.6	2.09	58
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Чай,	200	0.03	0.01	5.66	18.67	0.01	136
	сушка	50	10.7	1.2	71.2	339	0.05	
Итого за день:		1662	90.61	69.31	298.2	2149.1	32.28	