

Меню 25.03.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	3.38	5.21	12.03	112.47	0.45	70
	Кофейный напиток с молоком	200	1.56	1.33	7.09	46.67	0.65	395
	Булка с маслом	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Напиток из изюма и кураги	100	0.6	-	41.09	171.78	1.01	4/12
Обед:	Салат «Морковный»	50	0.76	6.09	3.38	69.3	9.5	19
	Свекольник с курами, со сметаной	200	1.87	0.85	6.09	39.41	4.94	46
	Хлеб	40	3	0,5	22,16	94,5	-	2
	Азу куриное с	70	5.15	5.33	8.68	106.15	10.4	63
	картофельным пюре	140	2.17	3.12	5.36	82.6	2.09	58
	Компот из сухофруктов	200	0.13	0.08	14.1	1.6	0.6	376
Полдник	Рыбные котлеты с рисом,	60	16.08	17.42	12.92	247.17	0.38	88
	с томатной подливой	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	Чай с лимоном,	200	0.11	2.03	6.65	26.29	2.03	137
	булка	30/10	4.62	2.95	28.3	140.8	0.7	147
Итого за день:		1567	50.46	55.88	279.61	1586.33	36.13	

