

Меню 26.03.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Манно – творожная запеканка со сладкой подливой.	120 30	13.66 0.04	9.04 -	10.92 11.13	186.33 44.7	0.27 15	9 115
	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
	Апельсин	120	0.2	0.9	8.1	43	60	145
Обед:	Салат из картофеля с луком	60	1.72	6.9	5.36	86.4	6.75	428
	Суп гороховый с курами	200	2.08	0.92	5.2	50.39	9.38	37
	Хлеб	40	3	0,5	22,16	94,5	-	2
	Оладьи из печени с гречкой	70 120	7.1 5.7	7.22 4.82	9.46 27.45	158.43 180.34	11.49 -	76 67
	с томатной подливой	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	Компот из свежих яблок	200	3.88	3.88	8.93	34.96	1.6	12
Полдник	Куры отварные с макаронами	60 120	4.08 3.84	4.92 0.55	17.8 20.76	132 103.4	0.25 -	413 204
	Чай с лимоном,	200	0.11	2.03	6.65	26.29	2.03	137
	булка	30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
Итого за день:		1637	56.21	50.78	255.63	1718.9	109.48	