

Меню 29.03.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Макароны с маслом, сыром	125	3.66	2.81	17.58	110.32	-	317
	Кофейный напиток	200	2.1	1.81	8.64	59.33	0.8	397
	Булка с маслом	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Сок яблочный	120	0.2	0.9	8.1	43	60	145
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком	50	0.98	6.15	5.73	74.2	16.76	21
	Борщ с курами со сметаной	200	2.08	0.92	5.2	50.39	9.38	37
	Хлеб	40	3	0,5	22,16	94,5	-	2
	Котлета куриная	80	7.1	7.22	9.46	158.43	11.49	76
	с рисом,	120	5.7	4.82	27.45	180.34	-	67
	с томатной подливой	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	Компот «Ассорти»	200	3.88	3.88	9.93	34.96	1.6	128
Полдник	Кулеш молочный	200	4.08	4.92	17.8	132	0.25	413
	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:		1732	42.47	44.33	228.02	1483.06	104.69	

