

Меню 31.03.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	200	13.66	9.04	10.92	186.33	0.27	9
	Кофейный напиток	200	2.1	1.81	8.64	59.33	0.8	397
	Булка с маслом, сыром	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Сок апельсиновый	105	0.2	0.9	8.1	43	60	145
Обед:	Салат из моркови и яблок	50	0.64	0.10	5.17	24.24	3.75	591
	Рассольник домашний с курами	200	1.83	2.04	7.91	95.3	4.72	73
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Бефстроганов из кур с гречкой	70	7.1	7.22	9.46	158.43	11.49	76
		120	5.7	4.82	27.45	180.34	-	67
	Компот из сухофруктов	200	3.88	3.88	8.93	34.96	1.6	12
Полдник	Винегрет	180	1.35	6.16	7.69	91.6	13.25	21
	Хлеб	20	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Чай	200	0.03	0.01	5.66	18.67	0.01	136
	булка	30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	
Итого за день:		1652	50.91	41.15	225.55	1623.46	95.89	