

Меню 5.04.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Колбаса отварная	65	17.2	15.6	4.2	209	29	99
	с гречкой,	120	4.73	3.87	19.07	132	0.57	67
	томатной подливой	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	Чай с сахаром, лимоном	200	0.11	2.03	6.65	26.29	2.03	137
	Булка с маслом	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Напиток из кураги	100	0.37	-	16.49	71.73	0.81	126
Обед:	Салат из моркови с яблоком	50	0.64	0.1	5.17	24.24	3.75	591
	Суп полевой с курами.	200	4.03	5.9	8.16	103.49	3.6	80
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Котлета куриная	60	16.2	13.4	16.9	265	0.43	76
	с тушеной свеклой	140	1.63	3	8.17	68.54	1.27	61
	Компот из сухофруктов	200	0.13	0.08	14.1	1.6	0.6	376
Полдник	Каша манная молочная	200	6.3	9.98	24.69	212.44	1.54	132
	Молоко	200	6.1	5.44	10.10	113.34	2.74	400
	булка	30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
Итого за день:		1672	70.02	68.27	245.18	1841.47	48.72	