

Меню 8.04.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Рыбные котлеты	60	16.08	17.42	12.92	274.17	0.38	88
	с рисом,	100	2.43	3.58	24.46	139.8	-	315
	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 с маслом	30/7	6,12	2,97	54,1	340	-	1
Второй завтрак	Сок апельсиновый	100	0.4	-	11.5	47	1.0	134
Обед:	Борщ с курами, сметаной	200	1.54	3.87	12.71	92.49	4.99	30
	Хлеб	40	3	0,5	22,16	94,5	-	2
	Азу куриное	70	5.15	5.33	8.67	106.15	10.40	63
	с картофельным пюре	140	2.17	3.12	5.36	82.6	2.09	58
	Компот Ассорти	200	3.88	3.88	9.93	34.69	1.6	128
Полдник	Каша пшеничная молочная	200	3.38	5.21	12.93	112.47	0.45	70
	Кофейный напиток	200	1.22	0.73	12.39	58.86	0.33	361
	булка	30	2.3	1,2	27,2	104,8	-	147
Итого за день:		1607	49.92	54.04	216.07	1588.32	25.65	