Меню 9.04.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Сырники	120	18.69	12.67	11.40	234	0.25	6
	с фруктовой подливой	30	0.04	-	11.13	44.7	15	115
	Чай	200	0.03	0.01	5.66	18.67	0.01	136
	Булка с маслом	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Апельсин	122	0.2	0.9	8.1	43	60	145
Обед:	Салат из картофеля с луком	50	1.72	6.9	5.36	86.4	6.75	428
	Рассольник «Ленинградский» с курами	200	0.84	2.05	6.64	48.3	3.02	76
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Шницель куриный с макаронами,	60	15.52	11.78	18.07	231.67	0.15	282
	с томатной подливой	120	3.66	2.81	17.58	110.32	-	317
	Компот курага, лимон	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
		200	0.6	-	41.09	171.78	1.01	500
Полдник	Булочка домашняя	60	6.0	6.19	27.3	298	-	469
	Кефир	165	2.9	2.5	4.0	50	0.7	401
Итого за день:		1434	60.48	53.48	240.61	1845.84	89.36	