

Меню 12.04.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Макароны с маслом, сыром	120	3.66	2.81	17.58	110.32	-	317
	Кофейный напиток	30	6.96	8.85	3.3	108	2.1	5
	Булка с маслом	200	1.22	0.73	12.39	58.86	0.33	361
		30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Напиток из изюма и лимона	100	0.28	-	34.6	137	1.16	401
Обед:	Салат из сельди с луком	40	10	8.4	4.0	132	1.6	32
	Суп крестьянский с курами	200	18.95	22.15	29.04	431.3	3.54	39
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Биточки куриные с картофельным пюре	60	14.82	15.43	9.92	238.33	0.5	306
	Компот из сухофруктов	140	2.17	3.12	5.36	82.6	2.09	58
	200	0.13	0.08	14.1	1.6	0.6	376	
Полдник	Каша гречневая молочная	200	3.49	3.21	12.5	111.19	0.45	67
	Молоко	200	1.56	1.33	7.09	46.76	0.65	395
	Булка	30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
Итого за день:		1597	74.66	70.78	253.34	1997.26	13.02	

