

Меню 19.04.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Сосиска отварная с	88	11	13.9	14.4	260	-	275
	макаронами,	120	3.66	2.81	17.58	110.32	-	204
	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	138
	Булка с маслом	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Сок виноградный	106	0.3	0.2	16.3	68	2	399
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком	45	1.57	5.08	3.9	67	3.2	10
	Щи из морской капусты с курами	200	2.8	2.54	37.25	88.9	6.82	4/2
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Биточки куриные с тушеной	60	14.82	15.43	19.92	238.33	0.5	306
	свеклой	140	1.63	3	8.17	68.54	1.27	339
	Компот «Ассорти»	200	3.88	3.88	9.93	34.69	1.6	128
Полдник	Печенье «Курабье»	50	20.5	11.5	66	470	-	151
	Молоко	200	6.10	5.44	10.10	113.34	2.74	400
Итого за день:		1546	76.65	73.48	278.66	294.48	22.54	