

Меню 20.04.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецепта |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак: | Каша гречневая молочная | 200 | 3.49 | 3.21 | 12.5 | 111.19 | 0.45 | 67 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1.22 | 0.73 | 12.39 | 58.86 | 0.33 | 361 |
| | Булка с маслом | 30/7 | 6.12 | 2.97 | 54.1 | 340 | - | 1 |
| Второй завтрак | Яблоко | 120 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10 | 368 |
| Обед: | Соленый огурец | 40 | 0.3 | - | 0.9 | 4.9 | 3.5 | 6/4 |
| | Борщ с курами со сметаной | 200 | 1.54 | 3.87 | 12.71 | 92.49 | 4.99 | 30 |
| | Хлеб | 40 | 3 | 0.5 | 22.16 | 94.5 | - | 2 |
| | Рыбная котлета с картофельным пюре | 60 | 16.08 | 17.42 | 12.92 | 274.17 | 0.38 | 255 |
| | Компот из сухофруктов | 140 | 2.17 | 3.12 | 5.36 | 82.6 | 2.09 | 58 |
| Полдник | Манные биточки с фруктовой подливой | 200 | 0.13 | 0.08 | 14.1 | 1.6 | 0.6 | 376 |
| | Какао с молоком, | 100 | 3.73 | 3.73 | 26.4 | 153.33 | 0.36 | 199 |
| | Булка | 30 | 0.04 | - | 11.13 | 44.7 | 15 | 115 |
| | | 200 | 2.1 | 1.81 | 8.64 | 59.33 | 0.8 | 397 |
| Итого за день: | | 30 | 2.3 | 1.2 | 27.2 | 104.8 | - | 147 |
| | | 1597 | 58.44 | 49.38 | 225.39 | 1641.24 | 25.39 | |

