

Меню 21.04.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Ленивые вареники с маслом, сахаром	120	13.71	8.22	19.37	221.54	0.41	5
	Чай с молоком	200	1.56	1.62	8.84	54.64	0.33	138
	Булка с маслом, сыром	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
		10	2.32	2.95	1.1	36.0	0.7	5
Второй завтрак	Сок апельсиновый	100	0.4	-	11.5	47	1.0	134
Обед:	Салат «Витаминный»	50	1.54	4.5	10.83	88.33	6.3	7
	Рассольник домашний со сметаной	200	1.83	2.04	7.91	95.3	4.72	73
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Тефтели куриные с макаронами	60	14.82	15.43	9.92	238.33	0.5	306
		120	3.66	2.81	17.58	110.32	-	317
	Компот из кураги	200	0.61	0.04	19.63	76.4	0.6	4/10
Полдник	Кофейный напиток с молоком, сушка	200	1.56	1.33	7.09	46.67	0.65	395
		65	10.7	1.2	71.2	339	0.05	570
Итого за день:		1402	61.83	43.61	261.23	1788.03	15.26	