

Меню 22.04.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	3.38	5.21	12.93	112.47	0.45	70
	Какао с молоком	200	2.1	1.81	8.64	59.33	0.8	397
	Булка с маслом	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Напиток из кураги и изюма	100	0.6	-	41.09	171.78	1.01	500
Обед:	Салат из свеклы с луком	50	1.42	6.09	8.36	93.9	9.5	20
	Суп картофельный с клецками	200	0.82	1.24	12.03	94.6	2.3	85
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5		2
	Куры отварные с рисом	55	24.7	19.1	11.6	311	4.9	120
		120	2.43	3.58	24.46	139.8	-	315
	Компот «Ассорти»	200	3.88	3.88	9.93	34.69	1.6	128
Полдник	Рыбные биточки	70	6.99	5.80	9.97	120.04	0.88	593
	под маринадом	40	6.6	7.8	4.92	123.67	6.5	96
	Хлеб	20	1.5	0.25	11.08	47.25	-	2
	Чай с лимоном,	200	0.11	2.03	6.65	26.29	2.03	137
	булка	30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
Итого за день:		1562	65.95	61.46	265.12	1874.12	29.97	

