

Меню 28.04.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет	80	7.85	9.06	3.21	124.93	0.18	79
	хлеб	20	1.5	0.25	11.08	47.25	-	2
	Кофейный напиток	200	1.56	1.33	7.09	46.67	0.65	395
	Булка с маслом,	30/7	10	10.14	51.43	261.43	0.06	1
	сыром	10	2.32	2.95	1.1	36.0	0.7	5
Второй завтрак	Сок яблочный	106	0.2	0.9	8.1	43	60	145
Обед:	Салат картофельный с луком	50	1.72	6.9	5.36	86.4	6.75	428
	Суп гречневый с курами	200	4.7	4.63	19.32	134.29	14.87	80
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Шницель куриный с	60	15.53	11.78	18.07	231.67	0.15	282
	макаронами,	120	3.66	2.81	17.58	110.32	-	317
	с томатной подливой	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	Компот «Ассорти»	200	3.88	3.88	9.93	34.69	1.6	128
Полдник	Куры отварные с	55	24.7	19.1	11.6	311	4.9	120
	рисом,	120	2.43	3.58	24.46	193.8	-	315
	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	137
	булка	30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
Итого за день:		1588	87.78	89.44	260.38	2036.04	96.65	