

## Меню 07.05.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Тефтели из говядины	55	10.6	10.5	30.5	171.6	-	282
	с рисом,	120	2.43	3.58	24.46	139.8	-	315
	с томатной подливой	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	Чай,	200	0.03	0.01	5.66	18.67	0.01	136
	Булка с маслом	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
<b>Второй завтрак</b>	Сок мультифруктовый	100	3.33	-	11.23	45.33	5.6	134
<b>Обед:</b>	Борщ с говядиной, сметаной	200	3.52	5.98	9.78	117	9.74	561
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Печеночные оладьи	80	7.1	7.22	9.46	158.43	11.49	76
	с картофельным пюре	140	2.17	3.12	5.36	82.6	2.09	58
	Компот из кураги	200	0.61	0.04	19.63	76.4	0.6	4/10
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток	200	1.22	0.73	12.93	58.86	0.33	361
	булка	20	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
<b>Итого за день:</b>		<b>1422</b>	<b>43.59</b>	<b>40.05</b>	<b>240.49</b>	<b>1482.49</b>	<b>32.24</b>	