МЕНЮ

День: третий
Сезон: лето

сборник	№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины С,мг
		Завтрак						
2004	362	Пудинг творожный	150	12,06	3,90	11,63	128,90	0,000
2008 УР	130	Каша рисовая на молоке	250	6,98	20,47	35,84	336,84	0,325
		Батон к завтраку	60	0,00	3,00	31,25	12,00	0
2008 УР		Сыр	20	5,36	5,20	0,00	67,38	0,133
2008 УР		Масло сливочное	10	0,01	8,30	1,00	77,00	0
2008	149	какао на молоке	200	1,40	1,25	2,35	21,50	0,52
		Итого за прием	690	25,81	42,12	82,07	643,62	0,98
		Обед						
		Огурец свежий	100	0,48	0,00	3,36	15,20	17,15
2004	157	Солянка Домашняя	300	13,04	13,01	21,00	291,87	17,388
2008 УР	88	Котлета рыбная нептун	120	16,09	18,86	14,38	278,00	18,000
2001	115	Пюре гороховое	230	4,26	10,84	34,27	240,87	0
2001	261	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	12,00	60,60	1,2
		Хлеб пшеничный	60	3,85	1,20	26,70	62,50	0
		хлеб славянский	40	1,88	0,28	19,92	85,60	0
		Итого за прием	1050	40,40	44,19	131,63	1034,64	53,74
		Полдник						
		сок	200	0,60	0,00	33,00	128,16	1,2
		Выпечка	100	5,46	2,30	35,88	177,31	0,456
		Фрукт	200	1,80	0,00	25,24	76,00	12,25
		Итого за прием	500	7,86	2,30	94,12	381,47	13,91
		Ужин						
2008 УР	13	салат из св овощей " Сезонный"	100	1,18	10,00	4,03	110,30	17,15
2004	388	Шницель натуральный	120	24,69	29,84	5,90	389,24	0,033
2004	510	Каша пшеничная	230	6,06	11,14	32,41	246,03	5,703
2001	271	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	2,25	8,70	1,3
		Хлеб пшеничный	60	3,85	1,20	26,70	62,50	0
		хлеб славянский	40	1,88	0,28	19,92	85,60	0
		Итого за прием	750	37,69	52,46	91,21	902,37	24,19
		Второй ужин						
		печенье	50	2,50	5,60	3,60	132,00	0
		Кефир	200	5,60	5,00	9,40	86,00	1,4
		Итого за прием	250	8,10	10,60	13,00	218,00	1,4
		Итого за день	3240	119,86	151,67	412,03	3180,10	94,21