

Меню 11.01.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецепта |
|-----------------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|------------|--------------------------------|--------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак: | ½ яйца | 25 | 6.3 | 5.8 | 0.7 | 78.7 | - | 213 |
| | Макароны с маслом, | 120 | 3.66 | 2.81 | 17.58 | 110.32 | - | 317 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1.22 | 0.73 | 12.39 | 58.86 | 0.33 | 361 |
| | Булка с маслом | 30/7 | 6.12 | 2.97 | 54.1 | 340 | - | 1 |
| Второй завтрак | Напиток из кураги | 100 | 0.61 | 0.04 | 19.63 | 76.4 | 0.6 | 126 |
| Обед: | Щи с говядиной | 200 | 0.84 | 0.67 | 3.69 | 24.66 | 9.87 | 32 |
| | Хлеб | 40 | 3 | 0.5 | 22.16 | 94.5 | - | 2 |
| | Колбаса отварная с гречкой | 60 | 17.2 | 15.6 | 4.2 | 209 | 29 | 99 |
| | Томатной подливой | 120 | 5.7 | 4.82 | 27.45 | 180.34 | - | 67 |
| | Компот из сухофруктов | 30 | 1.16 | 4.2 | 8.02 | 74.5 | 2.38 | 348 |
| Полдник | Каша манная молочная | 200 | 0.13 | 0.08 | 14.1 | 1.6 | 0.6 | 376 |
| | Молоко | 200 | 6.3 | 9.98 | 24.69 | 212.44 | 1.54 | 132 |
| | Булка | 30 | 1.56 | 1.33 | 7.09 | 46.76 | 0.65 | 395 |
| Итого за день: | | 1562 | 56.1 | 50.73 | 243 | 1612.88 | 44.97 | |