Меню 18.01.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Макароны с маслом,	120	3.66	2.81	17.58	110.32	-	317
	Сыром	30	6.96	8.85	3.3	108	2.1	5
	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: курага, изюм	100	0.6	-	41.09	171.78	1.01	500
Обед:	Салат из свеклы с зеленым горошк	50	1.67	4.18	8.2	77.1	9.8	428
	Суп крестьянский с курами	200	18.95	22.15	29.04	431.3	3.54	39
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Биточки куриные	60	14.82	15.43	9.92	238.33	0.5	306
	с картофельным пюре	140	2.17	3.12	5.36	82.6	2.09	58
	Компот из сухофруктов	200	0.13	0.08	14.1	1.6	0.6	376
Полдник	Каша геркулесовая молочная	200	4.08	4.92	17.8	132	0.25	413
	Молоко	200	1.56	1.33	7.09	46.76	0.65	395
	Булка	30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
Итого за день:		1607	67.24	68.27	269.33	1997.95	20.87	