

Меню 20.01.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Ленивые вареники с маслом	120	13.71	8.22	19.37	221.54	0.41	5
	Кофейный напиток с молоком	200	1.56	1.33	7.09	46.67	0.67	395
	Булка с маслом	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Яблоко	120	0.4	0.4	9.8	44	10	368
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
	Солянка с мясом	170	9.9	8.2	18.8	280	21	50
	Компот из яблок и изюма	200	0.14	0.14	21.89	89.09	0.87	128
Полдник	Каша рисовая молочная	200	2.5	4.1	15.15	107.5	0.11	131
	Какао с молоком	200	2.1	1.81	8.64	59.33	0.8	397
	Булка	30	2.3	1.2	27.2	104.8	-	147
Итого за день:		1567	48.15	40.4	228.88	1608.12	55.48	