

### Меню 09.03.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	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
<b>Второй завтрак</b>	Напиток: яблоко, изюм	100	0.14	0.14	21.89	89.09	0.87	128
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с луком	50	1.42	6.09	8.36	93.9	9.5	20
	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	
<b>Полдник</b>	Каша гречневая с	120	5.7	4.82	27.45	180.34	-	67
	молоком	200	6.1	5.44	10.10	113.34	2.74	400
	Булка	30	2,3	1,2	27,2	104,8	-	147
<b>Итого за день:</b>		<b>1527</b>	<b>72.69</b>	<b>74.33</b>	<b>262.95</b>	<b>2046.98</b>	<b>22.27</b>	