

# МЕНЮ

На 12.10.2020

10,5 ч.

| Наименование блюда | Выход, г | Пищевая ценность |            |             | Витаминны и минералы, мг |
|--------------------|----------|------------------|------------|-------------|--------------------------|
|                    |          | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>     |          |                  |            |             |                          |
| 10:00              |          |                  |            |             |                          |
| Каша пшенная       | 200      | 4,64             | 4,22       | 36,64       | 201,14                   |
| Батон с маслом     | 30/5     | 2,37/0,04        | 0,68//6,63 | 16,13/0,07  | 81/60                    |
| Чай с сахаром      | 200      | 0,20             | 0,00       | 10,02       | 39,82                    |
| снежок             | 150      | 4,05             | 3,75       | 16,20       | 118,5                    |
| <b>ОБЕД</b>        |          |                  |            |             |                          |
| Суп гороховый      | 200      | 9,00             | 7,16       | 13,16       | 153,1                    |
| Макаронны отварные | 130      | 6,67             | 5,94       | 40,79       | 243,03                   |
| Гуляш мясной       | 80       | 20,11            | 21,19      | 9,05        | 307,25                   |
| Хлеб               | 50       | 2,94             | 1,79       | 27,67       | 136,66                   |
| Отвар шиповника    | 200      | 0,20             |            | 17,98       | 69,64                    |
| <b>ПОЛДНИК</b>     |          |                  |            |             |                          |
| Булочка с вареньем | 70       |                  |            |             |                          |
| Баранки            |          |                  |            |             |                          |
| Чай                | 200      |                  |            |             |                          |

Руководитель

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)

