

# МЕНЮ

На 21.10.2020 10,5 ч.

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность				Витаминны и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая	200					
Батон с маслом	30/5	2,37/0,04	0,68//6,63	16,13/0,07		81/60
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	20,20		80,1
		10:00				
йогурт	150	4,35	3,75	16,50		117,00
		<b>ОБЕД</b>				
Суп щи со сметаной	200	7,20	6,86	20,64		174,28
Гарнир гречневый	120	5,64	7,91	25,82		207,64
Бигочки мясные	70	19,14	18,07	3,23		250,78
Хлеб	50	2,94	1,79	27,67		136,66
Компот из с/фруктов	200					
		<b>ПОЛДНИК</b>				
Колбаса отварная						
Хлеб	50	2,94	1,79	27,67		136,66
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02		39,82
Кекс						

Руководитель

 (подпись)

Бальхаева Р.К.  
(расшифровка подписи)

