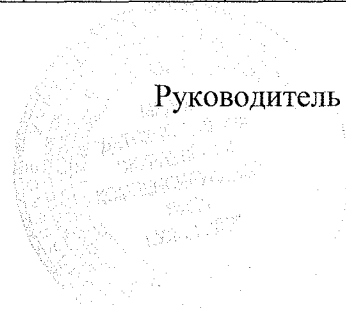


# МЕНЮ

На 01.10.2020 12 ч.

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная	200	9,93	11,58	49,45	345,59	
Батон с маслом	30/5	2,37/0,04	0,68//6,63	16,13/0,07	81/60	0,838
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	20,20	80,1	2,9
10:00						
бананы	200	3,00	1,00	42,00	192	20
<b>ОБЕД</b>						
Суп щи со сметаной 200	200	7,20	6,86	20,64	174,28	45,540
Плов с мясом	200	22,20	20,12	35,62	412,30	2,240
Хлеб	40	2,94	1,79	27,67	136,66	
Отвар шиповника	200	0,20		17,98	69,64	50,00
<b>ПОЛДНИК</b>						
Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117,00	0,00
Булочка домашняя	60	5,45	6,70	41,98	247,83	0,00
<b>УЖИН</b>						
Суфле рыбное	150	19,1	17,6	0,00	235	
Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7	5
Чай	200	13,3	15,2	8,62	272	
печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	



Руководитель

*Р.К. Бальхаева*

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)