

МЕНЮ

На 08.10.2020 12 ч.

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная	200	9,93	11,58	49,45	345,59	
Батон с маслом и сыром	30/5/30	2,37/0,04	0,68//6,63	16,13/0,07	81/60/33,0	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	
10:00						
яблоко						
ОБЕД						
Суп с вермишелью	200	7,42	8,78	17,36	219,9	
Капуста тушеная с мясом	130/70					
Хлеб	50	2,94	1,79	27,67	136,66	
Компот из кураги	200	0,58	3,40	27,02	172,08	20,76
ПОЛДНИК						
Кефир	200	0,14	0,04	0,02	0,06	
Коржик	85	5,52	10,20	56,95	331,5	0,00
УЖИН						
Чай	200	0,14	0,04	0,02	0,06	
Тефтели рыбные	60	10,50	3,40	2,0	80,50	
Огурец св.	50	0,40	0,05	1,25	7	5
Хлеб	50	2,94	1,79	27,67	136,66	

Руководитель

Р.К. Бальхаева
(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)

