

МЕНЮ

На 16.10.2020 12 ч.

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая	200	4,30	4,40	21,78	142,88	0,00
Батон с маслом	30/5	2,37/0,04	0,68//6,63	16,13/0,07	81/60	0,838
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,100
10:00						
Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94	20
ОБЕД						
Суп с вермишелью	200	7,42	8,78	17,36	219,9	
Капуста тушеная с мясом	150	4,80	8,88	13,26	155,22	113,745
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	150	4,05	3,75	16,20	118,5	1,35
Сухари	50	4,15	4,00	30,20	174	0,00
УЖИН						
Суп молочный	200	3,10	3,62	7,70	116,48	
Чай	200	13,3	15,2	8,62	272	
печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0,00

Руководитель 
(подпись)

Бальхаева Р.К.
(расшифровка подписи)

