

# МЕНЮ

На 20.10.2020 12 ч.

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая 200	200	9,93	11,58	49,45	345,59	0,9
Батон с маслом 30/5	30/5	2,37/0,04	0,68//6,63	16,13/0,07	81/60	0,838
Напиток кофейный с молоком	200	1,76	2,00	17,46	91,96	0,00
<b>10:00</b>						
банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00
<b>ОБЕД</b>						
Суп рассольник со сметаной	200	7,20	6,94	24,46	190,08	22,04
Пюре картофельное	130	4,73	6,42	33,10	209,5	39,000
Бефстроганов из печени	80	12,85	5,26	11,58	146,04	24,720
Хлеб	50	2,94	1,79	27,67	136,66	
Отвар шиповника	200	0,20		17,98	69,64	50,00
<b>ПОЛДНИК</b>						
Чай	200	4,15	4,00	30,20	174	0,00
сухари	50	4,15	4,00	30,20	174	0,00
<b>УЖИН</b>						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	5,58	6,31	21,0	181,4	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,100
Пряник Северный	40	2,41	2,37	33,68	170,22	

Руководитель

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)