

# МЕНЮ

На 21.10.2020 12 ч.

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг С
		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	0,838
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	20,20	80,1	2,9
10:00						
йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117,00	0,00
<b>ОБЕД</b>						
Суп щи со сметаной	200	7,20	6,86	20,64	174,28	45,540
Гарнир гречневый	120	5,64	7,91	25,82	207,64	
Биточки мясные	70	19,14	18,07	3,23	250,78	1,001
Хлеб	50	2,94	1,79	27,67	136,66	
Компот из с/фруктов	200					
<b>ПОЛДНИК</b>						
Чай	200	0,14	0,04	0,02	0,06	
Кекс	85	5,52	10,20	56,95	331,5	0,00
<b>УЖИН</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	

Руководитель

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)

