

# МЕНЮ

На 27.10.2020

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	9,93	11,58	49,45	345,59	0,9
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 молоком	200	2,15	1,72	6,03	40,01	
<b>10:00</b>						
яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94	20
<b>ОБЕД</b>						
Борщ со сметаной	200	3,85	2,17	6,78	81,23	
Гарнир перловый	100	2,62	5,24	30,36	178,56	
Котлета мясная	70	7,68	10,56	6,51	155,94	
Хлеб	50	2,94	1,79	27,67	136,66	
Компот из свежих ягод	200	0,56		28,33	115,81	
<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>						
Сырники творожные	150	5,58	6,31	21,0	181,4	
Чай	200	0,14	0,04	0,02	0,06	
Хлеб	50	2,94	1,79	27,67	136,66	

Руководитель

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)