

МЕНЮ

На 29.10.2020 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	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						
бананы	200	3,00	1,00	42,00	192	20
ОБЕД						
Суп щи со сметаной 200	200	7,20	6,86	20,64	174,28	45,540
Плов с мясом	200	22,20	20,12	35,62	412,30	2,240
Хлеб	40	2,94	1,79	27,67	136,66	
Отвар шиповника	200	0,20		17,98	69,64	50,00
ПОЛДНИК						
Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117,00	0,00
Булочка домашняя	60	5,45	6,70	41,98	247,83	0,00
УЖИН						
Суфле рыбное	150	19,1	17,6	0,00	235	
Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7	5
Чай	200	13,3	15,2	8,62	272	
печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	

Руководитель

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)