

# МЕНЮ

На 06.11.2020 12 ч.

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная	200	9,93	11,58	49,45	345,59	
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 сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	
10:00						
яблоко						
<b>ОБЕД</b>						
Суп с вермишелью	200	7,42	8,78	17,36	219,9	
Капуста тушеная с мясом	130/70					
Хлеб	50	2,94	1,79	27,67	136,66	
Компот из кураги	200	0,58	3,40	27,02	172,08	20,76
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир	200	0,14	0,04	0,02	0,06	
Коржик	85	5,52	10,20	56,95	331,5	0,00
<b>УЖИН</b>						
Чай	200	0,14	0,04	0,02	0,06	
Тефтели рыбные	60	10,50	3,40	2,0	80,50	
Огурец св.	50	0,40	0,05	1,25	7	5
Хлеб	50	2,94	1,79	27,67	136,66	

/Руководитель

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)