

МЕНЮ

На 10.11.2020 12 ч.

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная	200	4,64	4,22	36,64	201,14	
Батон с маслом	30/5	2,37/0,04	0,68//6,63	16,13/0,07	81/60	0,838
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	
10:00						
снежок	150	4,05	3,75	16,20	118,5	1,35
ОБЕД						
Суп гороховый	200	9,00	7,16	13,16	153,1	0,76
Макароньы отварные	130	6,67	5,94	40,79	243,03	
Гуляш мясной	80	20,11	21,19	9,05	307,25	2,248
Хлеб	50	2,94	1,79	27,67	136,66	
Отвар шиповника	200	0,20		17,98	69,64	50,00
ПОЛДНИК						
Кефир	200	0,14	0,04	0,02	0,06	
Баранки	50	4,15	4,00	30,20	174	0,00
УЖИН						
Булочка с вареньем	70	5,45	6,70	41,98	247,83	0,00
Чай	200	4,15	4,00	30,20	174	0,00

/Руководитель

Р.К. Бальхаева
(подпись)

Бальхаева Р.К.
(расшифровка подписи)

