

Завтрак



Полдник



Второй завтрак



Ужин



Обед



Второй ужин



МЕНЮ									
18 августа 2020									
Дань 5									
№ п/п	Наименование блюда	Вес порции, г	Калории, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мкг	Вит. В1, мг	Вит. С, мг
Горячий завтрак									
1	Вутерброд с маслом	135,5	66	28,19	185	30,35	920		
113	Паштет из курицы с маслом и изюмом	150	235	17,8	188	280	329		
185	Чай с сахаром	200	42	2,68	42	286	42		
гв		120	24	1,61	24	172	24		
Второй завтрак									
гв	Сок	100	90	2,06	110	280	135		
Горячий обед									
10	Омлет с сыром	60	39	80	53	100	66		
140	Суп лапша по домашнему	200/10	109	25,9/3,9	160	250/30	140		
370	Плов из мяса	200	322	24,6	114	250	457		
640	Салат	200	80	20,8	90	200	80		
гв	Хлеб мякишечный	20	34	40	67	60	15		
гв	Хлеб ржаной	40	81	40	81	60	15		
Полдник									
гв	Яблоки	50	174	50	174	100	2		
657	Молоко кипяченое	200	107	200	119	200			
Ужин									
101	Огурец свежий	60	8	80	10	100			
54 23м	Язык рубленый с сыром	70	142	90	200	120			
215, 587	Рис из овощей	130	131	150	150	180			
495	Чай с сахаром	180	58	200	58	200			
гв	Хлеб ржаной	10	20	20	41	20			
Второй ужин									
гв	Йогурт	200	107	200	119	200			
1645		10	16	20	42	20			

Повар

Све по соп работе

Handwritten signature

Потудина С.П.

Кобцева О.В.



Приятного аппетита!