

День 13

Меню
Приятного аппетита!

18.06.25г

Прием пищи	Наименование	Вес	Энергетическая ценность
	блюда	блюда	
Неделя 3			
День 3			
Завтрак	Плов сладкий	150	360
	Чай с сахаром	200/15	83,4
	Хлеб "Отрубной"	50	63,6
	Фрукты (яблоко)	220	156,8
Итого за завтрак		585	663,8
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	200	163,1
	Картофель отварной	150/8	159
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	300
	Компот из всежих плодов	200	116,6
	Овощи натуральные (огурцы)	60	7,8
Итого за обед	Хлеб пшеничный	100	127,2
		1000	873,7
Итого за день		1585	1537,5

кладовщик Алф. Е.П. Глебова

