

День 13

Меню
Приятного аппетита!

11.08.25г

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
	Хлеб пшеничный	100		127,2
Итого за обед		1000		873,7
Итого за день		1585		1537,5

кладовщик Е.П.Глебова