

12.08.2025

День13

Меню

Приятного аппетита!



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