

МЕНЮ 06.11. 2020**Завтрак**

	Б	Ж	У	С	Калл
Каша молочная Гречневая с маслом 200/5гр	6.64	7.59	28.13	1.46	204
Батон со слив маслом 30/5гр	4.74	6.88	14.56		101
Чай с лимоном 200/12/5гр	0.04		12.13	2.0	47

Второй завтрак

Йогурт 150гр	8.75	5.6	14.9		152
--------------	------	-----	------	--	-----

Обед

Суп Харчо на мясном бульоне со сметаной 200/10/6гр	4.16	5.8	19.69	7.87	143.8
Рагу из овощей с мясом 180гр	2.67	4.82	12.19	17.2	104
Закуска помидор свежий 45гр	0.48	0.06	1.5	6	8.4
Компот Изюм – Курага (витамин С) 200гр	0.51		24.23	0.46	99
Хлеб Пшеничный 30гр	3.80	0.40	24.60		117.20
Хлеб Украинский 40гр	2.45	7.55	14.62		136

Полдник

Ватрушка с творогом 70гр	4.80	3.70	20.98	0.26	156.30
Молоко цельное кипяченое 200гр	4.96	4.28	8.21	2.22	93.34
Яблоко 150гр			10.3	0.50	97.40
Энергетическая ценность за день	44	39.9	206.4	37.97	1460.5