

Утверждаю:

Заведующий М.А. Заварзина

2020 год

Меню

Наименование	вес	калории	вес	калории	
	г	ккал	г	ккал	
ЗАВТРАК					
Макароны с сыром	116	220	142	264	
Чай с сахаром	150	46	180	55	
Печенье	18	40	35	81	
Итого за завтрак	284	306	357	400	25,27%
2-й ЗАВТРАК					
Яблоко	107	48	85	48	
Итого за второй	107	48	85	48	3,03%
ОБЕД					
Суп картофельный с мясом	150	73	200	97	
Капуста тушеная с мясом	190	298	220	345	
Компот из с/фруктов	150	85	180	102	
Хлеб ржаной	30	52	37,5	65	
Хлеб пшеничный	10	20	15	29	
Итого за обед	530	528	653	638	40,30%
Яйцо	40	32	40	32	
Салат рыбный	100	243	115	280	
Кисель из концент.	150	122	180	146	
Хлеб пшеничный	15	29	20	39	
Итого за полдник	305	426	355	497	31,40%
Итого за день	1225,5	1308,0	1450	1583	100%

Повар: *Алекс*

Калькулятор: *Алекс*