



УТВЕРЖДАЮ
И.В. Смирнова

Ежедневное меню основного питания

Дата: 21.05.21

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	М. слив. пер-ное	10	46
	каша геркулес.	200	1111
	кофе с молоком	180	58
	Слив. пшенич.	40	44.8
Итого за завтрак		430	359.8
Второй завтрак			
Итого за второй завтрак			
Обед	Рисов. фав. со слив.	200	120
	кашуба туш. мяс.	150	105
	Компот фр.	180	114
	Слив. фруктов.	50	103
Итого за обед		580	445
Полдник	Булочка домаш.	80	239.2
	Чай с сахаром	180	58
Итого за полдник		260	297.2
Итого за день			