



Исполнитель: Ловяго Е.С.  
2024 г.

**МЕНЮ**

Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность ккал
<b>Завтрак</b>		
Омлет на масле 130		254,0
Чай с сахаром 150/10		28,0
Хлеб пшеничный 15		35,0
Масло слив. 5		18,7
<b>Второй завтрак</b>		
<b>Обед:</b>		
Щи со свек. каш. 100/5		51,0
Селедка в см. том. сое. 65		76,0
Рис отварной 120/5		167,8
Хлеб рж-пшенич. 30		68,97
Чай с сахаром 150/10		28,0
<b>Полдник</b>		
Чай с сахаром 150/10		28,0
Зефир 30		125,1



Исполнитель: Ловяго Е.С.  
2024 г.

**МЕНЮ**

Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность ккал
<b>Завтрак</b>		
Омлет на масле 130		254,0
Чай с сахаром 150/10		28,0
Хлеб пшеничный 20		46,76
Масло слив. 5		18,74
<b>Второй завтрак</b>		
<b>Обед:</b>		
Щи со свек. каш. 100/5		65,0
Селедка в см. том. сое. 105		144,0
Рис отварной 150/5		209,7
Хлеб рж-пшенич. 38		87,4
Чай с сахаром 180/10		40,0
<b>Полдник</b>		
Чай с сахаром 180/10		40,0
Зефир 30		125,1