

С. С. Ригарова

Меню на 10 день

49/М	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,26	3,08	4,46	50,60
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,70	4,30	15,42	102,70
234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,70	8,56	10,92	169,30
147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,07	176,52
342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
Итого за Обед		795	29,00	22,19	113,92	754,81