

Сотрудники «Взгляда» №1
Знакомим Вас с...
М.И. Набоков

Завтрак	Масса порции г/мл/сд	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Иргэжэ аш
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный	180	8.01	4.56	29.61	129.00	Сотыс бэрлэгсэглэл
Сс бэрлэгсэглэл	100	8.90	8.40	32.90	124.00	ашыс
Мясо с салатом	180/180/65	6.06	0.01	4.44	12.0	Шикэрэс чэл
Бутерброд с сыром	155/55	4.50	5.95	11.90	119.60	Амьтанаймал, сыр бэлэн
Макароны	157/43	4.00	6.00	12.25	122.00	Бутербрэд
II Завтрак	25	0.34	0.34	1.27	12.0	II иргэжэ аш
Обед	50	0.11	1.20	0.41	3.00	Кондэгэ аш
Суп овощной	50	0.37	3.00	4.20	33.50	Кыш
Суп с овощами и мясом	150/5	1.10	5.90	9.70	100.00	Хэбэтэ дэрэнгэ бэлэн ит
Картофель на масле	100/5	3.00	4.90	12.80	152.00	Шурпаснага хайрагсэглэл хайрагсэглэл
Мясо с овощами	180	10.90	9.90	12.00	146.00	Шикэрэглэл итгэн
Салат	160	12.50	12.10	35.00	303.00	Имэл
Жирное из утки	150	0.5	0.05	12.50	52.10	Бэрлэгсэглэл
Мед амьтан	50	4.5	4.2	4.3	66	Дэрэнгэ итгэс
Полдник	40	0.40	1.60	2.00	40.00	Полдник
Суп с овощами	50	1.00	2.00	4.50	136.00	Шикэрэс
Мясо с салатом	100	2.00	4.50	4.50	54.0	Хайтх
Салат из птицы	100/50	8.8	11.33	9.1	115	Малыс бэлэн паштетэн
Салат с овощами	100/5	10.4	14.4	14.0	120	Дэрэнгэ рэгү
Мясо с салатом	180/180/65	6.06	0.05	5.4	15.9	Шикэрэс
Мед амьтан	10	1.6	1.2	9.8	44	Бэрлэгсэглэл

Шеф-повар

Борисова Г.В.