

МЕНЮ
на 31.03.2021
АЛЛЕРГОГРУППА

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг С
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная	200	5,22	3,12	24,40	141,24	0,000
Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,100
ЗАВТРАК 2						
Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,000
ОБЕД						
Борщ со сметаной	200	5,60	5,00	23,96	163,90	40,280
Макаронные изделия отварные	130	5,15	6,02	31,42	200,15	0,000
Бефстроганов из печени	80	17,07	5,24	21,34	202,73	30,960
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Помидоры	40	0,24	0,08	1,68	7,96	10,000
Компот из свежих плодов яблок	200	0,10	0,10	17,42	68,60	2,500
ПОЛДНИК						
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,000
печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,000
УЖИН						
Рис отварной	130	3,63	3,76	35,05	189,63	0,000
Сосиски отварные	70	5,39	11,71	0,20	127,89	0,000
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,000

Руководитель



(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)

МЕНЮ
на 31.03.2021
ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная	200	5,22	3,12	24,40	141,24	0,000
Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,100
ЗАВТРАК 2						
Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117,00	0,000
ОБЕД						
Борщ со сметаной	200	5,60	5,00	23,96	163,90	40,280
Макаронные изделия отварные	130	5,15	6,02	31,42	200,15	0,000
Бефстроганов из печени	80	17,07	5,24	21,34	202,73	30,960
Компот из свежих плодов яблок	200	0,10	0,10	17,42	68,60	2,500
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Помидоры	40	0,24	0,08	1,68	7,96	10,000
ПОЛДНИК						
Рис отварной	130	3,63	3,76	35,05	189,63	0,000
Сосиски отварные	70	5,39	11,71	0,20	127,89	0,000
Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,000
Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,000

Руководитель



(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)