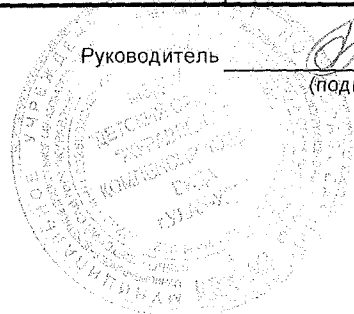


**МЕНЮ**  
на 29.12.2021  
ДЕТСКИЙ САД 12 ч.

| Наименование блюда          | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             |                    | С       |
|-----------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|--------------------|---------|
|                             |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |         |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |                 |                  |         |             |                    |         |
| Каша ячневая                | 200             | 3,74             | 4,64    | 23,28       | 148,84             | 0,000   |
| Бутерброд с маслом          | 35              | 2,29             | 4,50    | 15,48       | 111,66             | 0,000   |
| Кофейный напиток            | 200             | 1,76             | 2,00    | 17,46       | 91,96              | 0,000   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>            |                 |                  |         |             |                    |         |
| апельсин                    | 150             | 1,35             | 0,30    | 12,15       | 64,50              | 90,000  |
| <b>ОБЕД</b>                 |                 |                  |         |             |                    |         |
| Суп с макаронными изделиями | 200             | 5,56             | 5,18    | 17,36       | 180,12             | 20,760  |
| Капуста тушеная             | 150             | 4,88             | 8,90    | 13,66       | 157,28             | 114,255 |
| Тефтели мясные с рисом      | 80              | 20,02            | 17,44   | 9,47        | 273,64             | 1,000   |
| Напиток из плодов шиповника | 200             | 0,08             | 0,04    | 16,10       | 62,30              | 32,500  |
| икра кабачковая             | 25              | 0,00             | 1,75    | 1,75        | 22,50              | 0,000   |
| Хлеб пшеничный              | 50              | 3,95             | 0,50    | 24,15       | 106,80             | 0,000   |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |                 |                  |         |             |                    |         |
| Йогурт                      | 200             | 5,80             | 5,00    | 22,00       | 156,00             | 0,000   |
| печенье                     | 60              | 4,50             | 7,08    | 44,94       | 250,26             | 0,000   |
| <b>УЖИН</b>                 |                 |                  |         |             |                    |         |
| Картофель отварной          | 150             | 5,05             | 5,36    | 40,83       | 232,17             | 49,995  |
| Рыба запеченная             | 110             | 17,22            | 7,46    | 0,00        | 135,60             | 0,759   |
| Хлеб пшеничный              | 25              | 1,98             | 0,25    | 12,08       | 53,40              | 0,000   |
| Конфеты шоколадные          | 25              | 0,24             | 0,90    | 4,34        | 25,39              | 0,000   |
| Чай                         | 200             | 0,20             | 0,00    | 0,04        | 1,90               | 0,100   |



Руководитель

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)

**МЕНЮ**  
на 29.12.2021  
ДЕТСКИЙ САД

| Наименование блюда          | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             |                    | С       |
|-----------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|--------------------|---------|
|                             |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |         |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |                 |                  |         |             |                    |         |
| Каша ячневая                | 200             | 3,74             | 4,64    | 23,28       | 148,84             | 0,000   |
| Бутерброд с маслом          | 35              | 2,29             | 4,50    | 15,48       | 111,66             | 0,000   |
| Кофейный напиток            | 200             | 1,76             | 2,00    | 17,46       | 91,96              | 0,000   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>            |                 |                  |         |             |                    |         |
| апельсин                    | 150             | 1,35             | 0,30    | 12,15       | 64,50              | 90,000  |
| <b>ОБЕД</b>                 |                 |                  |         |             |                    |         |
| Суп с макаронными изделиями | 200             | 5,56             | 5,18    | 17,36       | 180,12             | 20,760  |
| Капуста тушеная             | 150             | 4,88             | 8,90    | 13,66       | 157,28             | 114,255 |
| Тефтели мясные с рисом      | 80              | 20,02            | 17,44   | 9,47        | 273,64             | 1,000   |
| Напиток из плодов шиповника | 200             | 0,08             | 0,04    | 16,10       | 62,30              | 32,500  |
| икра кабачковая             | 25              | 0,00             | 1,75    | 1,75        | 22,50              | 0,000   |
| Хлеб пшеничный              | 50              | 3,95             | 0,50    | 24,15       | 106,80             | 0,000   |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |                 |                  |         |             |                    |         |
| Йогурт                      | 150             | 4,35             | 3,75    | 16,50       | 117,00             | 0,000   |
| Картофель отварной          | 150             | 5,05             | 5,36    | 40,83       | 232,17             | 49,995  |
| Рыба запеченная             | 110             | 17,22            | 7,46    | 0,00        | 135,60             | 0,759   |
| Хлеб пшеничный              | 25              | 1,98             | 0,25    | 12,08       | 53,40              | 0,000   |
| Конфеты шоколадные          | 25              | 0,24             | 0,90    | 4,34        | 25,39              | 0,000   |
| Чай                         | 200             | 0,20             | 0,00    | 0,04        | 1,90               | 0,100   |

Руководитель

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)

