

**МЕНЮ**  
на 13.01.2022  
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>						
Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00	1,800
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



*(Handwritten signature)*  
(подпись)

Бальхаева Р.К.  
(расшифровка подписи)

**МЕНЮ**  
на 13.01.2022  
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>						
Снежок	150	4,05	3,75	16,20	118,50	1,350
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 №09

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)