

**МЕНЮ**  
на 14.07.2022  
ДЕТСКИЙ САД 12

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>						
Компот из смеси с/фруктов	100	0,02	0,00	8,28	31,48	0,000
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	50	0,00	3,50	3,50	45,00	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	0,98	3,65	17,50	102,38	0,000
Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100

Руководитель \_\_\_\_\_ Бальхаева Р.К.  
(подпись) (расшифровка подписи)

**МЕНЮ**  
на 14.07.2022  
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>						
Компот из смеси с/фруктов	100	0,02	0,00	8,28	31,48	0,000
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	50	0,00	3,50	3,50	45,00	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	0,98	3,65	17,50	102,38	0,000
Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100

Руководитель \_\_\_\_\_ Бальхаева Р.К.  
(подпись) (расшифровка подписи)