

МЕНЮ
на 10.12.2020
ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	С
ЗАВТРАК						
Бутерброды с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
Какао с молоком	200	1,44	1,56	16,96	84,94	0,000
Каша кукурузная	200	3,30	3,18	24,64	139,38	0,000
10:00						
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,000
ОБЕД						
Капуста тушеная	150	4,80	8,88	13,26	155,22	113,745
Компот из смеси свежих плодов (груша)	200	0,08	0,06	17,04	66,24	1,000
Суп картофельный	200	7,00	5,82	25,96	184,68	31,500
Тефтели мясные с рисом	80	19,89	17,33	9,46	272,07	1,000
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
ПОЛДНИК						
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Картофель отварной	150	4,04	4,42	32,67	187,02	40,005
мармелад	20	0,02	0,00	15,88	64,20	0,000
Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,000
Рыба запеченная	80	29,75	5,40	0,00	167,58	0,000
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,000
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100

Руководитель _____ Бальхаева Р.К.
(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ
на 10.12.2020
АЛЛЕРГОГРУППА 12 ЧАСОВ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	С
ЗАВТРАК						
Бутерброды с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
Какао с молоком	200	1,44	1,56	16,96	84,94	0,000
Каша кукурузная	200	3,30	3,18	24,64	139,38	0,000
10:00						
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,000
ОБЕД						
Капуста тушеная	150	4,80	8,88	13,26	155,22	113,745
Компот из смеси свежих плодов (груша)	200	0,08	0,06	17,04	66,24	1,000
Суп картофельный	200	7,00	5,82	25,96	184,68	31,500
Тефтели мясные с рисом	80	19,89	17,33	9,46	272,07	1,000
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,400
печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,000
УЖИН						
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Картофель отварной	150	4,04	4,42	32,67	187,02	40,005
Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,000
Рыба запеченная	80	29,75	5,40	0,00	167,58	0,000
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100

Руководитель

(подпись)



Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)