

**МЕНЮ**  
на 25.12.2020  
АЛЛЕРГОГРУППА 12 ЧАСОВ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша гречневая	200	4,36	3,70	21,18	134,38	0,000
Бутерброд с сыром	65	10,09	12,44	16,54	218,30	0,838
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,100
<b>10:00</b>						
яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,000
<b>ОБЕД</b>						
Свекольник со сметаной	200	4,28	2,18	23,44	130,82	27,780
Плов с мясом	200	21,14	23,30	34,88	433,56	1,500
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	17,98	69,64	50,000
Помидоры	40	0,24	0,08	1,68	7,96	10,000
<b>ПОЛДНИК</b>						
булочная мелочь	50	3,85	1,50	23,40	147,00	0,000
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,000
<b>УЖИН</b>						
Омлет натуральный	100	9,08	10,22	2,78	139,80	0,650
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Чай с молоком	200	1,60	1,42	1,96	29,02	0,200
Сухари сливочные	40	3,40	4,32	26,68	159,60	0,000
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,000

Руководитель \_\_\_\_\_

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)

**МЕНЮ**  
на 25.12.2020  
ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг С
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша гречневая	200	4,36	3,70	21,18	134,38	0,000
Бутерброд с сыром	65	10,09	12,44	16,54	218,30	0,838
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,100
<b>10:00</b>						
Чай с лимоном	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,600
<b>ОБЕД</b>						
Плов с мясом	200	4,28	2,13	23,44	130,02	27,780
Плов с мясом	200	21,14	23,30	34,88	433,56	1,500
Углей сливочный	80	3,95	0,60	21,15	106,60	0,000
Салат из фруктов и сметаны	100	0,20	0,00	17,33	69,64	50,000
Помидоры	40	0,24	0,03	1,68	7,96	10,000
<b>ПОЛДНИК</b>						
Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,20	0,000
булочная мелочь	50	3,85	1,50	23,40	147,00	0,000
Чай с молоком	200	1,60	1,42	1,96	29,02	0,200
Сухари сливочные	40	3,40	4,32	26,68	159,60	0,000
яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,000

Руководитель \_\_\_\_\_

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)