

МЕНЮ

На 13.01.2021

АЛПЕРГОГРУППА 12 ЧАСОВ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша овсяная	200	4,30	4,40	21,78	142,88	0,000
Бутерброды с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Конфеты шоколадные	25	0,40	2,14	3,41	33,69	0,000
10:00						
яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,000
ОБЕД						
Суп из овощей со сметаной	200	4,58	4,50	20,38	141,04	36,780
Гарнир перловый	150	4,23	4,11	30,16	174,76	0,000
Котлеты мясные	70	19,27	18,19	3,28	252,55	1,050
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	16,56	62,96	0,000
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,000
ПОЛДНИК						
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,000
печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,000
УЖИН						
Колбаса (порциями)	80	8,19	14,21	0,96	164,48	0,000
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,000
Гарнир гречневый	150	4,32	4,65	27,24	168,02	0,000

Руководитель

Бальбаева Р.К.



МЕНЮ
 На 13.01.2021
 ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша овсяная	200	4,30	4,40	21,78	142,88	0,000
Бутерброды с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Конфеты шоколадные	25	0,40	2,14	3,41	33,69	0,000
10:00						
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,000
ОБЕД						
Суп из овощей со сметаной	200	4,58	4,50	20,38	141,04	36,780
Гарнир перловый	150	4,23	4,11	30,16	174,76	0,000
Котлеты мясные	70	19,27	18,19	3,28	252,55	1,050
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	16,56	62,96	0,000
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,000
ПОЛДНИК						
Гарнир гречневый	150	4,32	4,65	27,24	168,02	0,000
Колбаса (порциями)	80	8,19	14,21	0,96	164,48	0,000
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,000
Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,000

Руководитель

Бальхаева Р. К.

(подпись)

(расшифровка подписи)

