

МЕНЮ

на 15.01.2021

АЛЛЕРГОГРУППА 12 ЧАСОВ

| Наименование блюда | Выход, г | Пищевая ценность | | | | Витамины и минералы, мг |
|---|----------|------------------|---------|-------------|--------------------|-------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| 10:00 | | | | | | |
| Яблоки | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 20,000 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | 200 | 4,36 | 4,18 | 23,82 | 150,78 | 28,680 |
| Плов с мясом | 200 | 22,32 | 24,10 | 35,88 | 449,82 | 4,760 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,80 | 0,000 |
| Кисель из свежих ягод (клюква или брусника) | 200 | 0,12 | 0,08 | 24,02 | 95,04 | 2,240 |
| икра кабачковая | 25 | 0,00 | 1,75 | 1,75 | 22,50 | 0,000 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочная мелочь | 100 | 7,70 | 3,00 | 46,80 | 294,00 | 0,000 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 2,600 |
| УЖИН | | | | | | |
| Омлет натуральный | 200 | 18,14 | 19,00 | 5,54 | 266,38 | 1,300 |
| 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 |

Руководитель

Бальхаева Р. К.

(подпись)

(расшифровка подписи)



МЕНЮ

на 15.01.2021

ДЕТСКИЙ САД

| Наименование блюда | Выход, г | Пищевая ценность | | | | Витамины и минералы, мг |
|---|----------|------------------|---------|-------------|--------------------|-------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| 10:00 | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 2,600 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | 200 | 4,36 | 4,18 | 23,82 | 150,78 | 28,680 |
| Плов с мясом | 200 | 22,32 | 24,10 | 35,88 | 449,82 | 4,760 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,80 | 0,000 |
| Кисель из свежих ягод (клубника или брусника) | 200 | 0,12 | 0,08 | 24,02 | 95,04 | 2,240 |
| икра кабачковая | 25 | 0,00 | 1,75 | 1,75 | 22,50 | 0,000 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Яйца вареные | 60 | 7,62 | 6,90 | 0,42 | 94,20 | 0,000 |
| Булочная мелочь | 100 | 7,70 | 3,00 | 46,80 | 294,00 | 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



Бальхаева Р. К.

(подпись)

(расшифровка подписи)

