

# МЕНЮ

На 18.01.2021

АЛПЕРГОГРУППА 12 ЧАСОВ

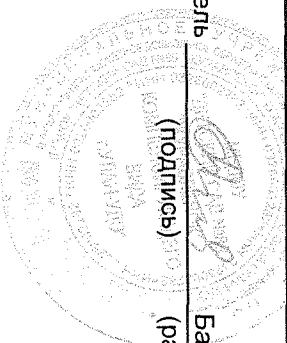
Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг С
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая	200	2,96	3,12	25,40	140,62	0,000
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Бутерброды с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
варенье	25	0,08	0,00	15,50	66,25	0,000
<b>10:00</b>						
яблочки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,000
<b>ОБЕД</b>						
Суп уха из консерв сайры	200	8,24	3,40	27,02	172,08	20,760
Гарнир гречневый	150	4,32	4,65	27,24	168,02	0,000
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Компот из кураги	200	0,58	0,04	20,58	82,36	0,440
Биточки паровые	70	19,26	18,19	3,24	252,35	1,001
Кукуруза сахарная консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,440
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка творожная со ступенным молоком	100	17,86	11,21	9,07	208,15	0,500
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
<b>УЖИН</b>						
Баранки сдобные	50	4,15	4,00	30,20	174,00	0,000
Жаркое по-домашнему	220	23,12	23,98	35,02	448,89	43,494
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

Руководитель

Бальхаева Р. К.

(подпись)

(расшифровка подписи)



# МЕНЮ

На 18.01.2021

ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая	200	2,96	3,12	25,40	140,62	0,000
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Бутерброды с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
варенье	25	0,08	0,00	15,50	66,25	0,000
<b>10:00</b>						
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,000
<b>ОБЕД</b>						
Суп уха из консерв сайры	200	8,24	3,40	27,02	172,08	20,760
Гарнир гречневый	150	4,32	4,65	27,24	168,02	0,000
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Компот из кураги	200	0,58	0,04	20,58	82,36	0,440
Биточки паровые	70	19,26	18,19	3,24	252,35	1,001
Кукуруза сахарная консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,440
<b>ПОЛДНИК</b>						
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Запеканка творожная со стученным молоком	100	17,86	11,21	9,07	208,15	0,500
Баранки сдобные	50	4,15	4,00	30,20	174,00	0,000
Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,000

Руководитель

Бальхаева Р.К.

(подпись)

(расшифровка подписи)

