

МЕНЮ

на 19.01.2021

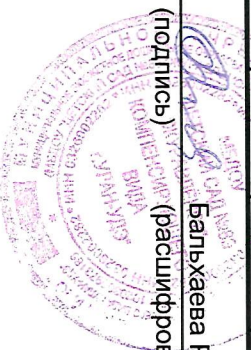
АЛПЕРГОГРУППА 12 ЧАСОВ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная	200	3,28	3,08	21,02	123,98	0,000
Какао с молоком	200	1,44	1,56	16,96	84,94	0,000
Булерброд с сыром	65	10,09	12,44	16,54	218,30	0,838
10:00						
Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,000
ОБЕД						
Суп крестьянский с крутой (пшено)	200	7,90	6,00	26,06	190,58	43,240
Жаркое по-домашнему	220	23,12	23,98	35,02	448,89	43,494
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
Рыба соленая (порциями)	40	6,80	3,40	0,00	58,00	0,320
ПОЛДНИК						
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,000
Булочка домашняя	60	5,45	6,70	41,98	247,83	0,000
УЖИН						
Гарнир гречневый	150	4,32	4,65	27,24	168,02	0,000
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,000
Котлеты мясные	70	19,27	18,19	3,28	252,55	1,050

Руководитель

Бальхаева Р.К.

(подпись) (расшифровка подписи)



МЕНЮ
На 19.01.2021
ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная	200	3,28	3,08	21,02	123,98	0,000
Какао с молоком	200	1,44	1,56	16,96	84,94	0,000
Бутерброд с сыром	65	10,09	12,44	16,54	218,30	0,838
10:00						
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,000
ОБЕД						
Суп крестьянский с крутой (пшено)	200	7,90	6,00	26,06	190,58	43,240
Жаркое по-домашнему	220	23,12	23,98	35,02	448,89	43,494
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	16,56	62,96	0,000
Рыба соленая (порциями)	40	6,80	3,40	0,00	58,00	0,320
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
ПОЛДНИК						
Пирожки печеные с мясом	100	15,28	12,32	40,46	332,39	0,000
Чай с сахара	200	0,20	0,00	0,00	1,90	0,100
Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,000
апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	120,000

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

