

# МЕНЮ

На 20.01.2021

АЛПЕРГОГРУППА 12 ЧАСОВ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная	200	5,22	3,12	24,40	141,24	0,000
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,100
Бутерброды с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
<b>10:00</b>						
Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,000
<b>ОБЕД</b>						
Борщ со сметаной	200	7,76	6,62	24,40	189,08	49,180
Макаронные изделия отварные	130	5,12	4,58	31,40	187,00	0,000
Бефстроганов из печени	80	12,85	5,26	11,58	146,04	24,720
Компот из свежих ягод клюквы	200	0,08	0,02	20,52	80,00	2,240
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Помидоры	40	0,24	0,08	1,68	7,96	10,000
<b>ПОЛДНИК</b>						
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,000
вафли	60	0,96	0,84	24,33	102,63	0,180
<b>УЖИН</b>						
Рис отварной	130	3,18	4,03	33,25	182,00	0,000
Сосиски отварные	70	5,39	11,71	0,20	127,89	0,000
Чай с молоком	200	1,60	1,42	1,96	29,02	0,200
печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,000
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000

Руководитель

(подпись)

(расшифровка подписи)

*Бальхаева Р.К.*

Бальхаева Р.К.



**МЕНЮ**  
на 20.01.2021  
ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная	200	5,22	3,12	24,40	141,24	0,000
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,100
Бутерброды с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
<b>10:00</b>						
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,000
<b>ОБЕД</b>						
Борщ со сметаной	200	7,76	6,62	24,40	189,08	49,180
Макаронные изделия отварные	130	5,12	4,58	31,40	187,00	0,000
Бефстроганов из печени	80	12,85	5,26	11,58	146,04	24,720
Компот из свежих ягод клюквы	200	0,08	0,02	20,52	80,00	2,240
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Помидоры	40	0,24	0,08	1,68	7,96	10,000
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сосиски отварные	70	5,39	11,71	0,20	127,89	0,000
Чай с молоком	200	1,60	1,42	1,96	29,02	0,200
печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,000
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,000
Рис отварной	130	3,18	4,03	33,25	182,00	0,000

Руководитель

Балыхаева Р.К.

(подпись)

(расшифровка подписи)

