

МЕНЮ

На 22.01.2021

АЛПЕРГОГРУППА 12 ЧАСОВ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая	200	3,72	3,20	23,24	135,62	0,000
Булгурброды 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
варенье	25	0,08	0,00	15,50	66,25	0,000
10:00						
яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,000
ОБЕД						
Рассольник со сметаной	200	7,20	6,94	24,46	190,08	22,040
Гарнир рисовый	130	3,18	4,08	33,37	182,95	0,000
Гуляш мясной	80	20,33	21,17	10,21	312,70	4,496
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Компот из плодов консервированных	200	0,24	0,06	13,16	53,50	4,500
зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,50	7,500
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						
Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,16	1,69	56,38	277,02	0,000
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Сухари сливочные	40	3,40	4,32	26,68	159,60	0,000

Руководитель

(подпись)

Балыхаева Р.К.

(расшифровка подписи)



