

# МЕНЮ

на 27.01.2021

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 овсяная	200	4,30	4,40	21,78	142,88	0,000
Бутерброды 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
<b>10:00</b>						
яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,000
<b>ОБЕД</b>						
Суп из овощей со сметаной	200	4,58	4,50	20,38	141,04	36,780
Гарнир перловый	150	4,23	4,11	30,16	174,76	0,000
Котлеты мясные	70	19,27	18,19	3,28	252,55	1,050
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
Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,000
<b>ПОЛДНИК</b>						
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,000
печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,000
<b>УЖИН</b>						
Колбаса (порциями)	80	10,24	17,76	1,20	205,60	0,000
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
вафли	60	0,96	0,84	24,33	102,63	0,180
Гарнир гречневый	150	4,32	4,65	27,24	168,02	0,000

Руководитель

Бальхаева Р.К.

(подпись)

(расшифровка подписи)

# МЕНЮ

На 27.01.2021

ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша овсяная	200	4,30	4,40	21,78	142,88	0,000
Бутерброды 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
<b>10:00</b>						
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,000
<b>ОБЕД</b>						
Суп из овощей со сметаной	200	4,58	4,50	20,38	141,04	36,780
Гарнир перловый	150	4,23	4,11	30,16	174,76	0,000
Котлеты мясные	70	19,27	18,19	3,28	252,55	1,050
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
Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,000
<b>ПОЛДНИК</b>						
Гарнир гречневый	150	4,32	4,65	27,24	168,02	0,000
Колбаса (порциями)	80	10,24	17,76	1,20	205,60	0,000
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
Вафли	60	0,96	0,84	24,33	102,63	0,180
Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	120,000

Руководитель

Бальхаева Р.К.

(подпись)

(расшифровка подписи)