

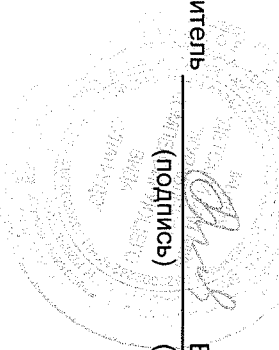
МЕНЮ

на 28.01.2021

АЛПЕРТОГРУППА 12 ЧАСОВ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная	200	3,30	3,18	24,64	139,38	0,000
Бутерброды с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
Какао с молоком	200	1,44	1,56	16,96	84,94	0,000
10:00						
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,000
ОБЕД						
Суп картофельный	200	7,00	5,82	25,96	184,68	31,500
Капуста тушеная	150	4,80	8,88	13,26	155,22	113,745
Тефтели мясные с рисом	80	20,02	17,44	9,47	273,64	1,000
Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	17,98	69,64	50,000
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
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						
Картофель отварной	150	5,04	4,62	40,81	225,52	49,995
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Рыба запеченная	110	20,82	4,38	0,00	122,72	0,000
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100

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



МЕНЮ
на 28.01.2021
ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная	200	3,30	3,18	24,64	139,38	0,000
Бутерброды с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
Какао с молоком	200	1,44	1,56	16,96	84,94	0,000
10:00						
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,000
ОБЕД						
Суп картофельный	200	7,00	5,82	25,96	184,68	31,500
Карпуста тушеная	150	4,80	8,88	13,26	155,22	113,745
Тефтели мясные с рисом	80	20,02	17,44	9,47	273,64	1,000
Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	17,98	69,64	50,000
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
ПОЛДНИК						
Картофель отварной	150	5,04	4,62	40,81	225,52	49,995
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Мармелад	20	0,02	0,00	15,88	64,20	0,000
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Рыба запеченная	110	20,82	4,38	0,00	122,72	0,000
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,000

Руководитель  Бал'хаева Р.К.
(подпись) (расшифровка подписи)

