

# МЕНЮ

на 29.01.2021

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 гречневая	200	4,36	3,70	21,18	134,38	0,000
Бутерброд с сыром	65	10,09	12,44	16,54	218,30	0,838
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,100
<b>10:00</b>						
Яблочки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,000
<b>ОБЕД</b>						
Свекольник со сметаной	200	4,36	4,18	23,82	150,78	28,680
Плов с мясом	200	22,32	24,10	35,88	449,82	4,760
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Кисель из свежих ягод (клюква или брусника)	200	0,12	0,08	24,02	95,04	2,240
Икра кабачковая	25	0,00	1,75	1,75	22,50	0,000
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочная мелочь	100	7,70	3,00	46,80	294,00	0,000
Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,600
<b>УЖИН</b>						
Омлет натуральный	200	18,14	19,00	5,54	266,38	1,300
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Чай с молоком	200	1,60	1,42	1,96	29,02	0,200
Сухари сливочные	40	3,40	4,32	26,68	159,60	0,000

Руководитель

Бальхаева Р.К.

(подпись)

(расшифровка подписи)

# МЕНЮ

На 29.01.2021

ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша гречневая	200	4,36	3,70	21,18	134,38	0,000
Бутерброд с сыром	65	10,09	12,44	16,54	218,30	0,838
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,100
<b>10:00</b>						
Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,600
<b>ОБЕД</b>						
Свекольник со сметаной	200	4,36	4,18	23,82	150,78	28,680
Плов с мясом	200	22,32	24,10	35,88	449,82	4,760
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Кисель из свежих ягод (клюква или брусника)	200	0,12	0,08	24,02	95,04	2,240
икра кабачковая	25	0,00	1,75	1,75	22,50	0,000
<b>ПОЛДНИК</b>						
Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,20	0,000
Булочная мелочь	100	7,70	3,00	46,80	294,00	0,000
Чай с молоком	200	1,60	1,42	1,96	29,02	0,200
Сухари сливочные	40	3,40	4,32	26,68	159,60	0,000
яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,000

Руководитель



Бальхаева Р.К.

(подпись)

(расшифровка подписи)