

# МЕНЮ

На 05.02.2021

АЛПЕРГОГРУППА 12 ЧАСОВ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамин и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая	200	3,74	4,64	23,28	148,84	0,000
Бутерброды с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,100
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	0,04	0,000
Чай без сахара	25	0,08	0,00	15,50	66,25	0,000
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
варенье	100	0,04	0,04	0,98	4,70	1,000
<b>ОБЕД</b>						
Яблоки	200	5,34	5,34	24,46	168,28	22,040
Рассольник со сметаной	130	3,18	4,08	33,37	182,95	0,000
Гарнир рисовый	80	20,10	21,15	9,08	306,96	2,944
Гуляш мясной	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Хлеб пшеничный	200	0,38	0,04	13,96	54,74	4,200
Компот из плодов консервированных (персики)	30	1,50	0,06	2,49	16,50	7,500
<b>ПОЛДНИК</b>						
зеленый горошек	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,000
Йогурт	85	5,52	10,20	56,95	331,50	0,000
<b>УЖИН</b>						
коржик	180	12,92	12,53	32,44	293,67	0,846
Макаронные изделия отварные с сыром	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Батон нарезной	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Чай без сахара	40	3,40	4,32	26,68	159,60	0,000
Сухари сливочные						

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

# МЕНЮ

на 05.02.2021

ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая	200	3,74	4,64	23,28	148,84	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>ЗАВТРАК 2</b>						
Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117,00	0,000
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник со сметаной	200	5,34	5,34	24,46	168,28	22,040
Гарнир рисовый	130	3,18	4,08	33,37	182,95	0,000
Гуляш мясной	80	20,10	21,15	9,08	306,96	2,944
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Компот из свежих плодов яблок	200	0,10	0,10	17,42	68,60	2,500
зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,50	7,500
<b>ПОЛДНИК</b>						
Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,92	12,53	32,44	293,67	0,846
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
коржик	85	5,52	10,20	56,95	331,50	0,000
апельсин	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,000

Руководитель

Бал'хыева Р.К.

(подпись)

(расшифровка подписи)