


МЕНЮ

на 10.02.2021

АЛПЕРГОГРУППА 12 ЧАСОВ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша овсяная	200	4,30	5,84	21,80	156,10	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
ЗАВТРАК 2						
Яблоки	100	0,04	0,04	0,98	4,70	1,000
ОБЕД						
Суп из овощей со сметаной	200	7,44	10,64	20,48	208,18	36,800
Гарнир герловый	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
Оурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,000
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						
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
Конфеты шоколадные	25	0,24	0,90	4,34	25,39	0,000
Гарнир гречневый	150	4,32	4,65	27,24	168,02	0,000

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

МЕНЮ

На 10.02.2021

ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша овсяная	200	4,30	5,84	21,80	156,10	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
ЗАВТРАК 2						
Молургт	150	4,35	3,75	16,50	117,00	0,000
ОБЕД						
Суп из овощей со сметаной	200	7,44	10,64	20,48	208,18	36,800
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
Орелцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,000
ПОЛДНИК						
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
Конфеты шоколадные	25	0,24	0,90	4,34	25,39	0,000
яблоки	100	0,04	0,04	0,98	4,70	1,000

Рекомендации родителям по организации питания детей дома

Руководитель

Бальхаева Р. К.