

МЕНЮ

На 11.02.2021

АЛПЕРГОГРУППА 12 ЧАСОВ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша гречневая	200	4,36	3,70	21,18	134,38	0,000
Бутерброд с сыром	50	6,19	8,47	16,01	164,99	0,420
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,100
ЗАВТРАК 2						
Яблоки	100	0,04	0,04	0,98	4,70	1,000
ОБЕД						
Свекольник со сметаной	200	4,36	4,18	23,82	150,78	28,680
Плов с мясом	200	22,78	23,84	37,68	457,46	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
Помидоры	40	0,24	0,08	1,68	7,96	10,000
ПОЛДНИК						
Булочная мелочь	100	7,70	3,00	46,80	294,00	0,000
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,000
УЖИН						
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
Вафли	60	1,92	1,68	48,66	205,26	0,360

Руководитель

(подпись)

Балъхаева Р.К.

(расшифровка подписи)

МЕНЮ
на 11.02.2021
ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша гречневая	200	4,36	3,70	21,18	134,38	0,000
Бутерброд с сыром	50	6,19	8,47	16,01	164,99	0,420
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,100
ЗАВТРАК 2						
Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117,00	0,000
ОБЕД						
Свекольник со сметаной	200	4,36	4,18	23,82	150,78	28,680
Плов с мясом	200	22,78	23,84	37,68	457,46	4,760
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Кисель из свежих ягод (ягодка или брусника)	200	0,12	0,08	24,02	95,04	2,240
Помидоры	40	0,24	0,08	1,68	7,96	10,000
ПОЛДНИК						
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
вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,63	0,180
яблоки	100	0,04	0,04	0,98	4,70	1,000

Рекомендации родителям по организации питания детей дома

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