

# МЕНЮ

на 15.02.2021

АЛПЕРГОГРУППА 12 ЧАСОВ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая	200	2,98	4,58	25,42	153,84	0,000
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,20	60,80	2,500
Бутерброды с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,000
<b>ОБЕД</b>						
Суп уха из консерв сайры	200	7,36	3,00	22,78	147,96	21,640
Гарнир гречневый	150	4,32	4,65	27,24	168,02	0,000
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Компот из кураги	200	0,58	0,04	20,58	82,36	0,440
Биточки паровые	70	19,26	18,19	3,24	252,35	1,001
Кукруза сахарная консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,440
<b>ПОЛДНИК</b>						
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Запеканка творожная со ступенным молоком	150	19,24	12,84	27,86	301,54	0,645
<b>УЖИН</b>						
Сухари сливочные	40	3,40	4,32	26,68	159,60	0,000
Жаркое по-домашнему	220	24,29	24,20	44,07	491,90	55,484
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

Руководитель

(подпись)

Бальхаева Р.К.  
(расшифровка подписи)

# МЕНЮ

на 15.02.2021

ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая	200	2,98	4,58	25,42	153,84	0,000
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,20	60,80	2,500
Бутерброды с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,000
<b>ОБЕД</b>						
Суп уха из консерв сайры	200	7,36	3,00	22,78	147,96	21,640
Гарнир гречневый	150	4,32	4,65	27,24	168,02	0,000
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Компот из кураги	200	0,58	0,04	20,58	82,36	0,440
Биточки паровые	70	19,26	18,19	3,24	252,35	1,001
Кукруза сахарная консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,440
<b>ПОЛДНИК</b>						
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	19,24	12,84	27,86	301,54	0,645
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

(подпись)

Бальхаева Р.К.  
(расшифровка подписи)