

МЕНЮ
на 10.03.2021
Аллергогруппа

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг С
		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						
Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,500
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
Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,000
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,400
печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,000
УЖИН						
Гарнир гречневый	150	4,82	4,96	24,86	168,46	0,000
Колбаса (порциями)	80	10,24	17,76	1,20	205,60	0,000
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
мармелад	20	0,02	0,00	15,88	64,20	0,000

Руководитель



(подпись)

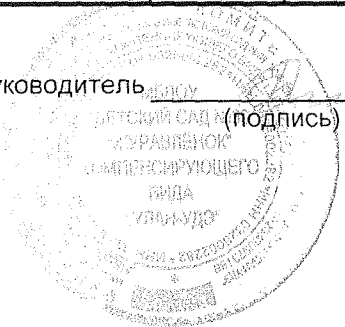
Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)

МЕНЮ
на 10.03.2021
Детский сад

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	С
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						
Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,050
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
Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,000
ПОЛДНИК						
Гарнир гречневый	150	4,82	4,96	24,86	168,46	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
мармелад	20	0,02	0,00	15,88	64,20	0,000
Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,500

Руководитель



Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)