

МЕНЮ
 на 11.03.2021
 АЛЛЕРГОГРУППА

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг С
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Хлеб пшеничный	200	3,52	3,54	20,20	125,73	0,000
Сливочное масло	25	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
Какао с молоком	200	1,44	1,56	16,96	84,94	0,000
ЗАВТРАК 2						
Молоко	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,000
ОБЕД						
Суп картофельный	200	7,00	5,82	25,96	184,68	31,500
Капуста тушеная	150	4,80	8,88	13,26	155,22	113,745
Тесто мясное с рисом	80	20,02	17,44	9,47	273,64	1,000
Нарезка из плодов шиповника	200	0,20	0,00	17,98	69,64	50,000
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Помидоры	40	0,24	0,08	1,68	7,96	10,000
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						
Картофель отварной	150	5,04	4,62	40,81	225,52	49,995
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Рыба запеченная	110	15,96	6,70	0,00	124,67	1,012
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Зефир	45	0,36	0,04	35,91	146,70	0,000



Руководитель

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)

МЕНЮ
на 12.03.2021
АЛЛЕРГОГРУППА

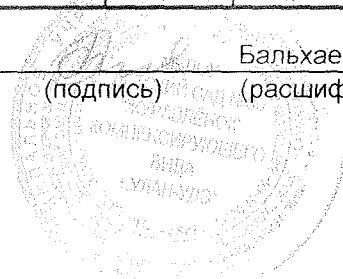
Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг С
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша гречневая	200	3,86	3,62	29,68	132,62	0,000
Смузи с сыром	50	3,19	3,47	16,01	164,99	0,420
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,100
ЗАВТРАК 2						
яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,000
ОБЕД						
Свекольник со сметаной	200	4,36	4,18	23,82	150,78	28,680
Плов с мясом	200	22,73	23,84	37,68	457,46	4,760
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Кружка (из натуральных ингредиентов или йогуртика)	200	0,12	0,03	24,02	95,04	2,240
икра кабачковая	25	0,00	1,75	1,75	22,50	0,000
ПОЛДНИК						
булочная мелочь	100	7,70	3,00	46,80	294,00	0,000
Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,600
УЖИН						
Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,20	0,000
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
Блины с маслом и сахаром	100	6,99	9,53	45,50	297,34	0,560

Руководитель _____

Бальхаева Р.К.

(подпись)

(расшифровка подписи)



МЕНЮ
на 11.03.2021
ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг С
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная	200	3,52	3,54	20,20	125,78	0,000
Бутерброды с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
Какао с молоком	200	1,44	1,56	16,96	84,94	0,000
ЗАВТРАК 2						
Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117,00	0,000
ОБЕД						
Суп картофельный	200	7,00	5,82	25,96	184,68	31,500
Капуста тушеная	150	4,80	8,88	13,26	155,22	113,745
Тефтели мясные с рисом	80	20,02	17,44	9,47	273,64	1,000
Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	17,98	69,64	50,000
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Помидоры	40	0,24	0,08	1,68	7,96	10,000
ПОЛДНИК						
Картофель отварной	150	5,04	4,62	40,81	225,52	49,995
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Зефир	45	0,36	0,04	35,91	146,70	0,000
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Рыба запеченная	110	15,96	6,70	0,00	124,67	1,012
Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000

Руководитель

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)



МЕНЮ
на 12.03.2021
ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг С
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша гречневая	200	3,86	3,62	20,68	132,62	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 (клюква или брусника)	200	0,12	0,08	24,02	95,04	2,240
икра кабачковая	25	0,00	1,75	1,75	22,50	0,000
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
Блины с маслом и сахаром	100	6,99	9,53	45,50	297,34	0,560
яблоки	100	0,04	0,04	0,98	4,70	1,000

Руководитель

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)

