

МЕНЮ
на 19.03.2021
АЛЛЕРГОГРУППА

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша ячневая	200	3,74	4,64	23,28	148,84	0,000
Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
Чай	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						
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,000
ОБЕД						
Рассольник со сметаной	200	5,34	5,34	24,46	168,28	22,040
Гарнир рисовый	130	3,64	3,81	35,16	190,61	0,000
Гуляш мясной	80	20,05	21,14	8,98	306,96	3,008
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Компот из свежих плодов яблок	200	0,10	0,10	17,42	68,60	2,500
зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,50	7,500
ПОЛДНИК						
кекс	80	4,96	10,88	27,52	220,96	0,000
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,600
УЖИН						
Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,92	12,53	32,44	293,67	0,846
Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Сухари сливочные	40	3,40	4,32	26,68	159,60	0,000



Руководитель

(подпись)

Р.К. Бальхаева

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)

МЕНЮ
на 19.03.2021
ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг С
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая	200	3,74	4,64	23,28	148,84	0,000
Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
Чай	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						
Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90,00	1,950
ОБЕД						
Рассольник со сметаной	200	5,34	5,34	24,46	168,28	22,040
Гарнир рисовый	130	3,64	3,81	35,16	190,61	0,000
Гуляш мясной	80	20,05	21,14	8,98	306,96	3,008
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
Компот из свежих плодов яблок	200	0,10	0,10	17,42	68,60	2,500
зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,50	7,500
ПОЛДНИК						
Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,92	12,53	32,44	293,67	0,846
Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
кекс	80	4,96	10,88	27,52	220,96	0,000
Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000



Руководитель

(подпись)

Р.К. Бальхаева Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)