

МЕНЮ
на 17.06.2021
ДЕТ.САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	С
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная	200	5,22	3,12	24,40	141,24	0,000	0,000
Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000	0,000
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82		0,100
ЗАВТРАК 2							
Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,000	10,000
Напиток из плодов шиповника	100	0,02	0,00	8,28	31,48	0,000	0,000
ОБЕД							
Суп картофельный со сметаной	200	7,20	7,02	26,24	197,64	0,200	31,540
Макаронные изделия отварные	130	5,15	6,02	31,42	200,15	0,078	0,000
Котлеты мясные	70	19,27	18,19	3,28	252,55		1,050
Компот из смеси с/фруктов	200	0,08	0,04	16,10	62,30	0,000	32,500
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							
Снежок	150	4,05	3,75	16,20	118,50		1,350
Мясо тушеное с овощами	200	18,40	19,12	32,02	375,26	0,280	78,600
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	53,40	0,050	0,000
Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,000	0,100
вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,63		0,180

Рекомендации родителям по организации питания детей дома _____
