

МЕНЮ
на 22.06.2021
ДЕТ.САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	С
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,74	3,62	7,20	113,32	0,000	0,520
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							
Напиток из плодов шиповника	100	0,09	0,04	8,69	35,52	0,000	25,000
Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50		7,500
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	7,14	6,88	20,64	174,12	0,160	44,480
Пюре картофельное	130	4,64	5,14	33,60	199,68	0,247	40,001
Котлеты рыбные	70	16,84	4,03	5,65	124,62	0,133	1,498
Компот из свежих плодов яблок	200	0,10	0,10	17,42	68,60		2,500
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							
Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117,00		0,000
Гарнир гречневый	150	4,83	6,44	24,88	181,76	0,195	0,000
Фрикадельки мясные	80	15,96	12,95	6,46	203,68	0,080	1,144
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
печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13		0,000

Руководитель _____

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)

