

**МЕНЮ**  
на 24.06.2021  
ДЕТ.САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	C	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная	200	3,52	3,54	20,20	125,78		0,000		
Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000	0,000	0,000	
Какао	200	1,76	2,00	17,46	91,96		0,000		
<b>ЗАВТРАК 2</b>									
Напиток из сиропа	100	0,10	0,00	1,53	7,05	0,000	0,000	0,000	
яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	2,200	
<b>ОБЕД</b>									
Суп с макаронными изделиями	200	5,56	5,18	17,36	180,12		20,760		
Калуста тушеная	150	4,80	8,88	13,26	155,22	0,090	113,745	1,650	
Тефтели мясные с рисом	80	20,02	17,44	9,47	273,64		1,000		
зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,50	0,000	7,500	0,000	
Напиток из плодов шиповника	200	0,08	0,04	16,10	62,30	0,000	32,500	0,100	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80		0,000		
<b>ПОЛДНИК</b>									
Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117,00		0,000		
Картофель отварной	150	5,05	5,36	40,83	232,17	0,300	49,995	2,265	
Рыба запеченная	110	15,96	6,70	0,00	124,67		1,012		
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	53,40	0,050	0,000	0,475	
Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,000	0,100	0,000	
Конфеты шоколадные	25	0,24	0,90	4,34	25,39		0,000		

Руководитель \_\_\_\_\_

Бальхаева Р.К.

(подпись)

(расшифровка подписи)


