

МЕНЮ
на 28.06.2021
ДЕТ.САД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минераль		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	С	F
ЗАВТРАК								
Каша гречневая	200	3,86	3,62	20,68	132,62	0,100	0,000	1,7
Бутерброд с сыром	50	6,19	8,47	16,01	164,99		0,420	
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,20	60,80		2,500	
ЗАВТРАК 2								
Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	0,015	3,000	2,1
ОБЕД								
Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00		5,000	
Свекольник со сметаной	200	7,30	7,60	24,56	196,26	0,160	29,420	2,6
Плов с мясом	200	22,78	23,84	37,68	457,46	0,000	4,760	0,0
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	
ПОЛДНИК								
Пирожки печеные с творогом	100	12,41	6,81	40,81	276,52	0,330	0,500	0,
Сухари сливочные	40	3,40	4,32	26,68	159,60		0,000	
Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,000	0,100	0,

Руководитель: *Ольга Ба...*

