

МЕНЮ
на 29.06.2021
ДЕТ.САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	С	Fe
ЗАВТРАК								
Каша манная	200	3,28	3,80	21,02	130,58	0,020	0,000	0,220
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								
Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,000	2,300
Напиток из плодов шиповника	100	0,09	0,04	8,69	35,52	0,000	25,000	0,100
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	5,84	5,28	25,34	172,90		34,280	
Жаркое по-домашнему с мясом	220	24,29	24,20	44,07	491,90	0,000	55,484	0,000
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80		0,000	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	16,56	62,96	0,000	0,000	0,000
Рыба соленая (порциями)	40	3,50	0,40	0,00	17,60	0,000	0,000	0,000
ПОЛДНИК								
Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117,00		0,000	
Овощи туш. С мясом	100	15,61	11,21	47,40	355,29	0,350	0,300	2,110
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82		0,100	
Сухари сливочные	20	1,70	2,16	13,34	79,80	0,024	0,000	0,380

Руководитель _____

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)

