

**МЕНЮ**  
на 30.06.2021  
ДЕТ.САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	С	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша кукурузная	200	3,30	3,18	24,64	139,38		0,000	
Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,000	0,100	0,000
Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000	0,000	0,000
варенье	25	0,08	0,00	15,50	66,25		0,000	
<b>ЗАВТРАК 2</b>								
яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	2,200
Напиток из сиропа	100	0,10	0,00	1,53	7,05	0,000	0,000	0,000
<b>ОБЕД</b>								
Рассольник со сметаной	200	7,20	6,94	24,46	190,08	0,160	22,040	1,860
Гарнир рисовый	130	3,64	3,81	35,16	190,61	0,000	0,000	0,013
Биточки паровые	70	19,26	18,19	3,24	252,35		1,001	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80		0,000	
Компот из свежих плодов груш	200	0,10	0,08	17,54	68,60	0,000	1,240	0,620
Помидоры	40	0,24	0,08	1,68	7,96		10,000	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117,00		0,000	
Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,92	12,53	32,44	293,67		0,846	
булочная мелочь	100	7,70	3,00	46,80	294,00		0,000	
Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,000	0,100	0,000

Руководитель \_\_\_\_\_

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)

