

МЕНЮ
на 01.07.2021
ДЕТ.САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	С	Fe	Ca
ЗАВТРАК									
Каша овсяная	200	4,30	5,84	21,80	156,10	0,120	0,000	1,000	17,120
Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000	0,000	0,000	0,000
Какао с молоком	200	1,44	1,56	16,96	84,94		0,000		
ЗАВТРАК 2									
яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	2,200	16,000
Напиток из сиропа	100	0,10	0,00	1,53	7,05	0,000	0,000	0,000	0,000
ОБЕД									
Борщ со сметаной	200	8,06	9,18	24,20	216,30	0,140	34,280	1,700	34,380
Гарнир пшеничный	150	5,22	5,10	29,98	186,92	0,195	0,000	1,230	13,350
Гуляш мясной	80	20,05	21,14	8,98	306,96	0,112	3,008	3,040	15,616
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									
Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90,00	0,060	1,950	0,150	180,000
Пюре картофельное	130	4,64	5,14	33,60	199,68	0,247	40,001	1,807	21,203
Тефтели рыбные	80	14,34	6,16	8,64	147,90	0,248	2,336	0,664	20,000
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	53,40	0,050	0,000	0,475	5,750
Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,000	0,100	0,000	0,000
мармелад	20	0,02	0,00	15,88	64,20		0,000		



Р.К. Бальхаева
(подпись)

Бальхаева Р.К.
(расшифровка подписи)