


МЕНЮ
на 20.08.2021
ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				С
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша гречневая	200	3,86	3,62	20,68	132,62	0,000
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	3,000
ОБЕД						
Свекольник со сметаной	200	7,30	7,60	24,56	196,26	29,420
Плов с мясом	200	22,78	23,84	37,68	457,46	4,760
Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,000
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	0,500
Зефир	45	0,36	0,04	35,91	146,70	0,000
Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100

Руководитель  Бальхаева Р.К.
(подпись) (расшифровка подписи)