

**МЕНЮ**  
на 26.11.2020  
ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Бутерброды с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
Какао с молоком	200	2,06	1,94	17,20	92,16	0,000
Каша кукурузная	200	3,30	3,18	24,64	139,38	0,000
<b>10:00</b>						
Сок яблочный	200	2,00	0,00	40,40	168,88	8,000
<b>ОБЕД</b>						
Капуста тушеная	150	29,50	32,53	19,77	493,94	170,475
Кисель из свежих ягод (клюква или брусника)	200	0,12	0,08	24,02	95,04	2,240
Суп картофельный	200	7,00	5,82	25,96	184,68	31,500
Тефтели мясные с рисом	80	16,17	14,13	9,46	228,47	1,000
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,000
<b>ПОЛДНИК</b>						
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Картофель отварной	150	4,56	6,34	36,78	222,82	45,000
мармелад	20	0,02	0,00	15,88	64,20	0,000
Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,000
Рыба запеченная	80	29,75	5,40	0,00	167,58	0,000
Чай без сахара	200	0,80	0,00	0,16	7,64	0,400

Руководитель

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)

**МЕНЮ**  
на 26.11.2020  
ДЕТСКИЙ САД 12 ЧАСОВ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг С
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Бутерброды с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	0,000
Какао с молоком	200	1,44	1,56	16,96	84,94	0,000
Каша кукурузная	200	3,30	3,18	24,64	139,38	0,000
<b>10:00</b>						
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,000
<b>ОБЕД</b>						
Капуста тушеная	150	4,80	8,88	13,26	155,22	113,745
Кисель из свежих ягод (клюква или брусника)	200	0,12	0,08	24,02	95,04	2,240
Суп картофельный	200	7,00	5,82	25,96	184,68	31,500
Тефтели мясные с рисом	80	19,89	17,33	9,46	272,07	1,000
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
<b>ПОЛДНИК</b>						
Баранки сдобные	50	4,15	4,00	30,20	174,00	0,000
Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,050
<b>УЖИН</b>						
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,000
Картофель отварной	150	4,04	4,42	32,67	187,02	40,005
Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,000
Рыба запеченная	80	29,75	5,40	0,00	167,58	0,000
Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100



Руководитель \_\_\_\_\_

(подпись)

Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)