

**МЕНЮ**  
на 30.11.2020  
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
Каша пшеничная	200	5,22	3,12	24,40	141,24	0,000
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,100
<b>10:00</b>						
Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117,00	0,000
<b>ОБЕД</b>						
Биточки паровые	70	19,14	18,07	3,23	250,78	1,001
Гарнир гречневый	150	4,32	4,65	27,24	168,02	0,000
Компот из кураги	200	0,58	0,04	20,58	82,36	0,440
Суп уха из консерв сайры	200	8,24	3,40	27,02	172,08	20,760
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка домашняя	60	5,45	6,70	41,98	247,83	0,000
вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,63	0,180
Омлет натуральный	100	9,13	11,22	2,78	148,79	0,300
Чай с молоком	200	1,60	1,42	1,96	29,02	0,200

Руководитель \_\_\_\_\_

(подпись)



Бальхаева Р.К.

(расшифровка подписи)