



**МЕНЮ**  
на 22.03.2021  
ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг С
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная	200	3,28	3,08	21,02	123,98	0,000
Бутерброд с сыром	50	6,19	8,47	16,01	164,99	0,420
Какао с молоком	200	1,44	1,56	16,96	84,94	0,000
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117,00	0,000
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	7,58	6,88	22,34	183,04	48,540
Гарнир гречневый	150	4,83	6,44	24,88	181,76	0,000
Котлеты мясные	70	15,82	14,93	5,65	218,03	1,001
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	16,56	62,96	0,000
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,000
зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,50	7,500
<b>ПОЛДНИК</b>						
Крупеник с рисом со сгущенным молоком	110	18,16	12,85	29,98	306,90	0,649
Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,90	0,100
печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,000
яблоки	100	0,04	0,04	0,98	4,70	1,000

Руководитель

*Р.К. Бальхаева*  
Бальхаева Р.К.

(подпись)

(расшифровка подписи)

