



Меню на 14 января 2021 Сад (режим работы группы 12ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Гречневая вязкая с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184
	Батон	50	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Какао с молоком	200	3,94	3,26	16,458	112,1
итого		460				489,1
2	Обед:					
	1 блюдо: Суп Харчо	250	6	6,5	7,25	112,5
	2 блюдо: Азу	180	17,53	13,3	29,46	342
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	3 блюдо: Кисель	200	0,44	0,02	27,76	113
Итого		670				645,98
4	Полдник:					
	Булочка	50	2,3	0,7	13,2	80
	Чай с молоком	200	0,04	0,01	0,008	0,28
итого		250				80,28
5	Уплотненный ужин:					
	Рыба запеченная в омлете	180	11,24	19,51	1,72	227
	Чай с сахаром	150	0,	0,	14,3	58,5
	Хлеб	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	10,3
		470				316,65
	Всего за день	1,850				1,532,01

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Роза
Кладовщик Анна