



Меню на 1 Марта 2021 Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	Булочка домашняя	50	2,3	6,32	12,2	102
Итого:		430				512,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Свекольник	180	1,92	6,33	10,05	104,12
	II блюдо Гречка отварная	130	8,59	6,09	38,64	243,0
	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	III блюдо: Компот из сухофруктов	180	0,08	-	22,26	89,4
Итого:		630				
4	Уплотненный полдник:					
	Какао	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Омлет	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Фрикаделька рыбная	100	11,63	5,72	4,27	115,28
	груши	180	0,4	0,3	10,3	10,3
Итого:		640				335,62
	Всего за день	1800				1686,24

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сид
Кладовщик: Сид