



Меню на 3 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 Геркулесовая на молоке	165	5,5	6,85	23,39	169,0
	Чай	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	Компот консервированный	40	4,64	5,9	-	72
Итого:		430				548,2
2	2 Завтрак					
	Банан	150	2,5	3,6	7,2	48
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Крестьянский	180	2,31	7,73	15,42	140,58
	II блюдо Рис отварной	180	5,5	4,57	26,44	168,0
	Сосиска молочная в соусе	40\30	3,5	2,8	1,0	45
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	0,9	78,48
	III блюдо: Сок фруктовый	180	0,44	0,54	19,93	96
Итого:		650				528,06
4	Уплотненный полдник:					
	Сочень с творогом	70	2,3	0,7	13,2	80
	Горошница	200	4,2	4,7	2,1	150
	Гуляш	80	15	12,9	-	175,75
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
						602,95
Итого:		570				
	Всего за день	1800				1727,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сад
Кладовщик: Кладов