



Меню на 12 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 из пшена и риса» ДРУЖБА»	155	0,38	0,13	3,12	15,15	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Чай с молоком	180	3,93	0,32	0,07	18,84	
	Итого:	400					
2	2 Завтрак:						
	Сок фруктовый	100		1	0,2	20	92
3	Обед:						
	I блюдо: Суп Рассольник	180	0,66	02,02	4,52	42,4	
	II блюдо: Капуста тушеная	130	2,31	2,29	9,74	69,65	
	Биточек мясной	70	11,92	8,8	11,64	173	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
	III блюдо: Компот из сухофруктов	180	0,7	0,09	21,26	85,61	
	Итого:	650				539,53	
4	Уплотненный полдник:						
	Печенье сахарное	70	4,64	5,9	-	72	
	Чай	180	0,02	4,19	31,37	182,39	
	Макароны отварные с маслом	250	3,64	5,37	36,67	210,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,7	30,8	43,0	
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	
	Итого:	650				603,39	
	Всего за день	1800				1518,01	

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Халиф
Кладовщик: Алиф