



Меню на 19 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:					
	Омлет	150	8,96	2,12	0,49	110,83
	Гренка с сыром	50	9,88	1,25	60,38	293,75
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
Итого:		380				
2	2 Завтрак:					
	Сок фруктовый	100	1	0,2	20	92
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Харчо	200	3,93	1,98	14,68	92,56
	II блюдо: Капуста тушеная	150	3,18	6,67	13,49	128,09
	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Кисель	190	0,08	0	29,85	120,45
Итого:		650				
4	Уплотненный полдник:					
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	0,01	0,57
	Рыбное суфле	150	15,87	0,95	-	72,45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Картофель отварной	150	2,03	0,41	16,51	77,9
	Яблоко	160	0,4	0,3	10,3	10,3
Итого:		670				
	Всего за день	1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сол
 Кладовщик: Смир