



## Меню на 23 Марта 2021 года Сад

( режим работы группы 12 ч )

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша Кукурузная	165	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20	2,3	0,7	13,2	80
<b>Итого:</b>		<b>410</b>				<b>241,919</b>
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Снежок	<b>150</b>	2,8	3,4	4	86,0
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Гороховый	200	2,2	2,11	6,61	59,3
	<b>II блюдо</b> Рис отварной	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	Печень по строгановски	70	13,24	5,85	7,74	138,45
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	<b>III блюдо:</b> Кисель	180	0,08	0	29,85	120,45
<b>Итого:</b>		<b>650</b>				<b>574,05</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Запеканка из творога	100	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Омлет	150	8,96	8,12	0,49	110
	Сыр	10	4,64	5,9	-	72
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120
	Банан	100	0,4	0,3	10,3	10,3
<b>Итого:</b>		<b>590</b>				<b>422,229</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				<b>1,324,198</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сад  
Кладовщик: Анел