



Утверж
Зарубина

Меню на 26 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»	200	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
	Конфета шоколадная	20	5,59	2,3	0,7	120
Итого:		445				
2	2 Завтрак:					
	Сок фруктовый	150	1	0,2	20	92
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Шахтерский	250	0,66	02,02	4,52	42,4
	II блюдо: Макароны изделия отварные	150	2,31	2,29	9,74	69,65
	Гуляш	80	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Компот	180	0,7	0,09	21,26	85,61
	Яблоко	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	Кекс Зебренок	100	5,59	2,3	0,7	120
ИТОГО		950				
	Всего за день	1545				1518,01

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сад
Кладовщик: Авдеев