

Меню на 14 Апреля 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					
	Яблоко	150	2,5	3,6	7,2	48
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Крестьянский	250	2,31	7,73	15,42	140,58
	II блюдо Рис отварной	120	5,5	4,57	26,44	168,0
	Котлета мясная	40\30	3,5	2,8	1,0	45
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	0,9	78,48
	III блюдо: Компот	180	0,44	0,54	19,93	96
	Итого:	660				528,06
4	Уплотненный полдник:					
	Сочень с творогом	70	2,3	0,7	13,2	80
	Горошница	190	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
	Итого:	560				602,95
	Всего за день	1800				1727,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Харел

Кладовщик Харел