



Меню на 31 Мая 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 пшеничная	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	Булочка домашняя	50	2,3	6,32	12,2	102
	Итого:	430				512,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12
	II блюдо Гречка отварная	100	8,59	6,09	38,64	243,0
	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	III блюдо: Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
	Итого:	640				
4	Уплотненный полдник:					
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Картофель запеченный с сыром	100	1,28	0,26	10,4	49,13
	Яблоко	170	0,4	0,3	10,3	10,3
	Итого:	630				335,62
	Всего за день	1800				1686,24

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сад
Кладовщик: Алекс