



Меню на 8 Июля 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 натуральный	215	8,96	8,12	0,49	110,83
	чай	200	0,02	-	-	0,19
	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Итого:	460				
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	88,5
3	Обед:					
	I блюдо: Суп картофельный с крупой	250	0,79	1,08	4,84	134,3
	II блюдо Гречка отварная	130	2,19	2,97	14,7	94,64
	Тефтели из говядины	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Компот	180	1	0,2	20	92
		720				
4	Уплотненный полдник:					
	Зефир	20	2,3	0,7	13,2	80
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,16	0,64	11,2	59,2
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Сыр	10	4,64	5,9	-	72
	Итого:	520				342,438
	Всего за день	1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Лад

Кладовщик Лев