

Меню на 12 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:					
	Каша пшеничная	200	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
	Итого:	425				512,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	0,90	0,18	17,71	76,9
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Рассольник	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:					
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Картофель запеченый с сыром	200	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Зефир	20	1,28	0,26	10,4	49,13
	Итого:	430				335,62
	Всего за день	1800				1686,24

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар:

Кладовщик:

С. П.
А. С.