



Меню на 13 Июля 2021 года 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 пшениная вязкая с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	50	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	10	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,458	112,1
	Конфета шоколадная	20	4,64	5,9	-	72
Итого:		460				505,1
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	2,8	3,4	4	86,0
3	Обед:					
	I блюдо: Суп манный с гренками	250	1,74	4,88	9,21	85,0
	II блюдо Макароны отварные	120	3,64	5,37	36,67	210,0
	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	0,9	78,48
	III блюдо: Кисель	200	0,44	0,02	27,76	113
	Кабачковая икра	50	3,24	2,56	6,23	78
Итого:		720				733,18
4	Уплотненный полдник:					
	Зефир	40	7,8	4,35	28,3	114
	Чай	200	3,64	5,37	36,37	210
	Гуляш	80	2,3	0,7	13,2	80
	Рис отварной	150	0,06	0,05	0,012	0,42
Итого:		470				500,42
	Всего за день	1800				1824,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: 
Кладовщик: 