



## Меню на 5 Августа 2021 Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рец.        | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------|--|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|               |  |                 | Б                    | Ж    | У     |                                |
| <b>1</b>      | <b>Завтрак:</b>                              |                 |                      |      |       |                                |
|               | Омлет натуральный                            | 215             | 8,96                 | 8,12 | 0,49  | 110,83                         |
|               | чай  | 180             | 0,02                 | -    | -     | 0,19                           |
|               | Масло (порциями)                             | 5               | 0,05                 | 3,63 | 0,07  | 33,1                           |
|               | Хлеб пшеничный                               | 40              | 3,2                  | 0,4  | 20    | 96                             |
|               | Сыр  | 10              | 2,3                  | 4,2  | 0,8   | 42                             |
| <b>Итого:</b> |  | <b>450</b>      |                      |      |       |                                |
| <b>2</b>      | <b>2 Завтрак</b>                             |                 |                      |      |       |                                |
|               | Сок фруктовый                                | 100             | 4,35                 | 4,8  | 33,52 | 88,5                           |
| <b>3</b>      | <b>Обед:</b>                                 |                 |                      |      |       |                                |
|               | <b>I блюдо:</b> Суп<br>картофельный с крупой | 230             | 0,79                 | 1,08 | 4,84  | 134,3                          |
|               | <b>II блюдо</b> Картофель<br>отварной        | 130             | 2,19                 | 2,97 | 14,7  | 94,64                          |
|               | Рыба тушеная с овощами                       | 120             | 11,63                | 5,72 | 4,27  | 115,28                         |
|               | Хлеб пшеничный                               | 40              | 3,2                  | 0,4  | 20    | 96                             |
|               | <b>III блюдо:</b> Кисель                     | 180             | 1                    | 0,2  | 20    | 92                             |
|               | Помидор свежий                               | 50              |                      |      |       |                                |
|               |  | <b>750</b>      |                      |      |       |                                |
| <b>4</b>      | <b>Уплотненный полдник:</b>                  |                 |                      |      |       |                                |
|               | Конфета                                      | 20              | 2,3                  | 0,7  | 13,2  | 80                             |
|               | Чай  | 180             | 0,02                 | -    | -     | 0,019                          |
|               | Каша гречневая на молоке                     | 160             | 2,16                 | 0,64 | 11,2  | 59,2                           |
|               | Хлеб пшеничный                               | 40              | 2,4                  | 0,3  | 15    | 72                             |
|               | Яблоко                                       | 100             |                      |      |       |                                |
| <b>Итого:</b> |  | <b>500</b>      |                      |      |       | 342,438                        |
|               |  |                 |                      |      |       |                                |
|               |  |                 |                      |      |       |                                |
|               | <b>Всего за день</b>                         | <b>1800</b>     |                      |      |       |                                |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик Асф