



Меню на 11 Августа 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 Геркулесовая на молоке	165	5,5	6,85	23,39	169,0
	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	Компот консервированный	40	4,64	5,9	-	72
Итого:		430				548,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	2,5	3,6	7,2	48
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Крестьянский	200	2,31	7,73	15,42	140,58
	II блюдо Рис отварной	120	5,5	4,57	26,44	168,0
	Котлета мясная	40\30	3,5	2,8	1,0	45
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	0,9	78,48
	III блюдо: Кисель	180	0,44	0,54	19,93	96
	Икра кабачковая	50	3,24	2,56	6,23	78
Итого:		660				
4	Уплотненный полдник:					
	Зефир	70	2,3	0,7	13,2	80
	Горошница	190	4,2	4,7	2,1	150
	Гуляш	80	15	12,9	-	175,75
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
						602,95
Итого:		560				
	Всего за день	1800				1727,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар 
Кладовщик 