



## Меню на 10 Сентября 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                                | 160             | 8,96                 | 2,12 | 0,49  | 110,83                         |
|               | Гренка с сыром                       | 50              | 9,88                 | 1,25 | 60,38 | 293,75                         |
|               | Чай                                  | 180             | 0,27                 | 0,17 | 0,11  | 3,21                           |
|               | Зефир                                | 20              |                      |      |       |                                |
| <b>Итого:</b> |                                      | <b>400</b>      |                      |      |       |                                |
| <b>2</b>      | <b>2 Завтрак:</b>                    |                 |                      |      |       |                                |
|               | Сок фруктовый                        | 150             | 1                    | 0,2  | 20    | 92                             |
| <b>3</b>      | <b>Обед:</b>                         |                 |                      |      |       |                                |
|               | <b>I блюдо:</b> Суп Харчо            | 250             | 3,93                 | 1,98 | 14,68 | 92,56                          |
|               | <b>II блюдо:</b> Капуста тушеная     | 150             | 3,18                 | 6,67 | 13,49 | 128,09                         |
|               | Котлета мясная                       | 70              | 11,92                | 8,8  | 11,64 | 173                            |
|               | Хлеб пшеничный                       | 40              | 3,2                  | 0,4  | 20    | 96                             |
|               | <b>III блюдо:</b> Кисель             | 180             | 0,08                 | 0    | 29,85 | 120,45                         |
| <b>Итого:</b> |                                      | <b>690</b>      |                      |      |       |                                |
| <b>4</b>      | <b>Уплотненный полдник:</b>          |                 |                      |      |       |                                |
|               | Чай                                  | 180             | 0,06                 | 0,03 | 0,01  | 0,57                           |
|               | Рыбное суфле                         | 150             | 15,87                | 0,95 | -     | 72,45                          |
|               | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,4                  | 0,3  | 15    | 72                             |
|               | Картофель отварной                   | 120             | 2,03                 | 0,41 | 16,51 | 77,9                           |
|               | Банан                                | 150             |                      |      |       |                                |
| <b>Итого:</b> |                                      | <b>560</b>      |                      |      |       |                                |
|               | <b>Всего за день</b>                 | <b>1800</b>     |                      |      |       |                                |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_