



## Меню на 1 Октября 2021 Сад

( режим работы группы 12 ч )

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша из пшена и риса» ДРУЖБА»	200	0,38	0,13	3,12	15,15
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
<b>Итого:</b>		<b>425</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 Рассольник	200	0,66	02,02	4,52	42,4
	<b>II блюдо:</b> Гречка отварная	150	2,31	2,29	9,74	69,65
	Биточек мясной	70	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	<b>III блюдо:</b> Компот	180	0,7	0,09	21,26	85,61
<b>Итого:</b>		<b>640</b>				539,53
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Вафли	55	4,64	5,9	-	72
	Чай	180	0,02	4,19	<b>31,37</b>	182,39
	Макароны отварные с маслом	200	3,64	5,37	36,67	210,0
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,7	30,8	43,0
	Яблоко свежее	100				
<b>Итого:</b>		<b>585</b>				507,39
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				1422,01

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_