



Меню на 14 Октября 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:					
	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
	Конфета шоколадная	20				
	Итого:	460				
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	4,35	4,8	33,52	88,5
3	Обед:					
	I блюдо: Суп картофельный с крупой	230	0,79	1,08	4,84	134,3
	II блюдо Картофель 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	50	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Компот	180	1	0,2	20	92
		710				
4	Уплотненный полдник:					
	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				
	Итого:	480				342,438
	Всего за день	1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Сид

Кладовщик Сид