



## Меню на 20 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 Геркулесовая на молоке	165	5,5	6,85	23,39	169,0
	Чай	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
		40	4,64	5,9	-	72
<b>Итого:</b>		<b>430</b>				<b>548,2</b>
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	2,5	3,6	7,2	48
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Крестьянский	250	2,31	7,73	15,42	140,58
	<b>II блюдо</b> Рис отварной	120	5,5	4,57	26,44	168,0
	Котлетя мясная	40\30	3,5	2,8	1,0	45
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	0,9	78,48
	<b>III блюдо:</b> Компот из свежих фруктов	180	0,44	0,54	19,93	96
<b>Итого:</b>		<b>660</b>				<b>528,06</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Сочень с творогом	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 с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
<b>Итого:</b>		<b>560</b>				<b>602,95</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				<b>1727,21</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Сав

Кладовщик Мел