



Меню на 19 Октября 2021 года

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 пшеничная вязкая с маслом	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с молоком	180	3,94	3,26	16,458	112,1
	Итого:	400				505,1
2	2 Завтрак					
	Йогурт	150	2,8	3,4	4	86,0
3	Обед:					
	I блюдо: Суп манный с гречками	250	1,74	4,88	9,21	85,0
	II блюдо Макароны отварные	120	3,64	5,37	36,67	210,0
	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	0,9	78,48
	III блюдо: Кисель	180	0,44	0,02	27,76	113
	Кабачковая икра	50	3,24	2,56	6,23	78
	Итого:	700				733,18
4	Уплотненный полдник:					
	Кекс Шарлотка	70	7,8	4,35	28,3	114
	Чай	170	3,64	5,37	36,37	210
	Гуляш	70	2,3	0,7	13,2	80
	Рис отварной	120	0,06	0,05	0,012	0,42
	Банан	120	1,5	0,5	21	96
	Итого:	550				500,42
	Всего за день	1800				1824,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сид
Кладовщик: Сид