



Меню на 3 Ноября 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:					
	Каша Геркулесовая на молоке	165	5,5	6,85	23,39	169,0
	Чай	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	Батон	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
Итого:		430				548,2
2	2 Завтрак					
	Снежок	150	2,5	3,6	7,2	48
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Крестьянский	250	2,31	7,73	15,42	140,58
	II блюдо Рис отварной	120	5,5	4,57	26,44	168,0
	Котлетя мясная	70	3,5	2,8	1,0	45
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	0,9	78,48
	III блюдо: Компот	180	0,44	0,54	19,93	96
Итого:		660				528,06
4	Уплотненный полдник:					
	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
						602,95
Итого:		560				
	Всего за день	1800				1727,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Сид
Кладовщик Сид