



Меню на 10 Декабря 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 из пшена и риса» ДРУЖБА»	200	0,38	0,13	3,12	15,15
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	200	3,93	0,32	0,07	18,84
Итого:		450				
2	2 Завтрак:					
	Сок фруктовый	100	1	0,2	20	92
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Шахтерский	250	0,66	02,02	4,52	42,4
	II блюдо: Капуста тушеная	180	2,31	2,29	9,74	69,65
	Биточек мясной	70	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Компот из свежих фруктов	180	0,7	0,09	21,26	85,61
Итого:		730				539,53
4	Уплотненный полдник:					
	Кекс Зебренок	90	4,64	5,9	-	72
	Чай	180	0,02	4,19	31,37	182,39
	Макароны отварные с маслом с сыром	200	3,64	5,37	36,67	210,0
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,7	30,8	43,0
Итого:		520				603,39
	Всего за день	1800				1518,01

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сад
Кладовщик: Сад