



## Меню на 14 Декабря 2021 года 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 пшениная вязкая с маслом	200	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
<b>Итого:</b>		<b>425</b>				<b>505,1</b>
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Йогурт	100	2,8	3,4	4	86,0
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп манный с гренками	250	1,74	4,88	9,21	85,0
	<b>II блюдо</b> 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
	<b>III блюдо:</b> Кисель	180	0,44	0,02	27,76	113
	Огурец свежий	50	3,24	2,56	6,23	78
<b>Итого:</b>		<b>700</b>				<b>733,18</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Кекс Фараон	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	145				
<b>Итого:</b>		<b>575</b>				<b>500,42</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				<b>1824,7</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сад  
Кладовщик: Сад