



Меню на 7 Февраля 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 манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	4,19	31,37	182,399
	Сыр	15	0,04	3,2	25,4	80
	Итого:	440				364,779
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	1	0,2	20	92
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Борщ	250	25,71	7,11	13,43	236,97
	II блюдо Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Тефтели из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Компот	180	0,7	0,09	21,26	145
	Итого:	670				797,46
4	Уплотненный полдник:					
	Печенье сахарное	50	2,3	0,7	13,2	80
	Чай с молоком	180	3	3,2	4,7	60
	Макароны отварные	200	0,67	0,13	5,43	25,66
	Гуляш	70	15	12,9	-	175,75
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Итого:	540				367,71
	Всего за день	1800				1 621,97

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сад

Кладовщик: Сад