



Меню на 3 Марта 2022 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 рисовая на молоке	175	6,21	5,28	27,90	184,0
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,19
	Масло (порциями)	10	0,05	3,63	0,07	33,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
Итого:		405				313,29
2	2 Завтрак					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
3	Обед:					
	I блюдо: Суп картофельный с макаронными изделиями и яйцом «Кудрявый»	250	4,9	3,8	20	121
	II блюдо Картофель отварной	150	2,19	2,97	14,7	94,64
	Котлета рыбная	75	09,05	7,95	11,29	152,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Кисель	180	0,08	0,08	13,94	54,88
	Икра кабачковая	50				518,92
Итого:		745				
4	Уплотненный полдник:					
	Чай	180	0,02	-	-	0,19
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,869	5,486	-	19,87
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Яблоко	100	2,2	0,04	5,63	98
	Зефир	20				
Итого:		500				532,06
	Всего за день	1800				1452,77

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Сид

Кладовщик Сид