



Меню на 29 Марта 2022 года
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 пшеничная вязкая с маслом	170	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с лимоном	180	3,94	3,26	16,458	112,1
Итого:		395				505,1
2	2 Завтрак					
	Иогурт	150	2,8	3,4	4	86,0
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Уха	230	1,74	4,88	9,21	85,0
	II блюдо Макароны отварные	130	3,64	5,37	36,67	210,0
	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	0,9	78,48
	III блюдо: Компот	180	0,44	0,02	27,76	113
	Икра кабачковая	50				
Итого:		700				733,18
4	Уплотненный полдник:					
	Кекс фараон	85	7,8	4,35	28,3	114
	Чай	180	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
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
Итого:		555				500,42
	Всего за день	1800				1824,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сад
Кладовщик: Сад