



Меню на 30 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 Геркулесовая на молоке с ананасом	180	5,5	6,85	23,39	169,0
	Чай	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	Хлеб	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	10	0,04	3,62	0,065	43,0
	Печенье сахарное	20	4,64	5,9	-	72
Итого:		430				548,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	2,5	3,6	7,2	48
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Крестьянский	200	2,31	7,73	15,42	140,58
	II блюдо Рис отварной	120	5,5	4,57	26,44	168,0
	Котлета мясная	70	3,5	2,8	1,0	45
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	0,9	78,48
	III блюдо: Кисель	180	0,44	0,54	19,93	96
Итого:		610				528,06
4	Уплотненный полдник:					
	Калачик сметанный	80	2,3	0,7	13,2	80
	Макароны отварные	150	4,2	4,7	2,1	150
	Гуляш	70	15	12,9	-	175,75
	Чай с сахаром	170	0,06	0,02	9,99	40,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Фрукт	100				602,95
Итого:		610				
	Всего за день	1800				1727,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____