



## Меню на 18 Мая 2022

### Сад

( режим работы группы 12 ч )

| № рец.        | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------|--|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|               |  |                 | Б                    | Ж     | У     |                                |
| <b>1</b>      | <b>Завтрак:</b>                              |                 |                      |       |       |                                |
|               | Каша Ячневая                                 | 210             | 2                    | 0,26  | 13,08 | 62,6                           |
|               | Хлеб   | 40              | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                             |
|               | Масло (порциями)                             | 10              | 0,05                 | 3,63  | 0,07  | 33,1                           |
|               | Чай  | 180             | 0,02                 | 3,63  | 0,07  | 33,1                           |
|               | Конфетка                                     | 20              |                      |       |       |                                |
| <b>Итого:</b> |  | <b>460</b>      |                      |       |       | <b>304,8</b>                   |
| <b>2</b>      | <b>2 Завтрак</b>                             |                 |                      |       |       |                                |
|               | Сок фруктовый                                | 120             | 1                    | 0,2   | 20    | 92                             |
| <b>3</b>      | <b>Обед:</b>                                 |                 |                      |       |       |                                |
|               | <b>I блюдо:</b> Суп Щи со свежей<br>капустой | 230             | 2,23                 | 1,57  | 16,38 | 88,92                          |
|               | <b>II блюдо:</b> Макароны<br>отварные        | 130             | 3,68                 | 03,01 | 17,63 | 112,3                          |
|               | Гуляш  | 70              | 15,67                | 10,25 | 2,2   | 163,96                         |
|               | Хлеб пшеничный                               | 40              | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                             |
|               | <b>III блюдо:</b> Компот                     | 180             | 0,08                 | 0,08  | 13,94 | 54,88                          |
| <b>Итого:</b> |  | <b>650</b>      |                      |       |       | <b>621,06</b>                  |
| <b>4</b>      | <b>Уплотненный полдник:</b>                  |                 |                      |       |       |                                |
|               | Хлеб пшеничный                               | 50              | 4                    | 0,5   | 25    | 120                            |
|               | Чай  | 180             | 0,27                 | 0,17  | 0,11  | 3,21                           |
|               | Сладкий плов                                 | 150             | 1,96                 | 0,28  | 20,72 | 93,24                          |
|               | Коржик молочный                              | 50              | 0,05                 | 0,41  | 18,2  | 56                             |
|               | Фрукт  | 140             |                      |       |       |                                |
| <b>Итого:</b> |  | <b>570</b>      |                      |       |       | <b>428,75</b>                  |
|               | <b>Всего за день</b>                         | <b>1800</b>     |                      |       |       | <b>1446,61</b>                 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сад Т.Л.

Кладовщик: Сад Т.Л.