



## Меню на 7 Июня 2022 года Сад

( режим работы группы 12 ч )

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная вязкая с маслом	210	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	180	3,94	3,26	16,458	112,1
<b>Итого:</b>		<b>435</b>				<b>505,1</b>
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	140	2,8	3,4	4	86,0
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп манный с гречками	230	1,74	4,88	9,21	85,0
	<b>II блюдо</b> 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
	<b>III блюдо:</b> Компот	180	0,44	0,02	27,76	113
<b>Итого:</b>		<b>650</b>				<b>733,18</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Батончик слоеный с начинкой	55	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	150	1,5	0,5	21	96
<b>Итого:</b>		<b>575</b>				<b>500,42</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				<b>1824,7</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_