



## Меню на 21 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 с молоком	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	150	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 говядины	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>					
	Булочка	55	7,8	4,35	28,3	114
	Чай с сахаром	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: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_