



## Меню на 7 Июля 2022 г

### 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>                      |              |                      |       |       |                          |
|          | Омлет                                | 150          | 6,21                 | 5,28  | 27,90 | 184,0                    |
|          | Чай                                  | 180          | 0,02                 | -     | -     | 0,19                     |
|          | Масло (порциями)                     | 10           | 0,05                 | 3,63  | 0,07  | 93,1                     |
|          | Хлеб пшеничный                       | 50           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                       |
|          | Сыр                                  | 15           |                      |       |       | 313,29                   |
|          | <b>Итого:</b>                        | <b>465</b>   |                      |       |       |                          |
| <b>2</b> | <b>2 Завтрак</b>                     |              |                      |       |       |                          |
|          | Сок фруктовый                        | 100          | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5                     |
| <b>3</b> | <b>Обед:</b>                         |              |                      |       |       |                          |
|          | <b>I блюдо:</b> Суп Щи               | 250          | 4,9                  | 3,8   | 20    | 121                      |
|          | <b>II блюдо</b> Картофель отварной   | 150          | 2,19                 | 2,97  | 14,7  | 94,64                    |
|          | Котлета рыбная                       | 70           | 09,05                | 7,95  | 11,29 | 152,4                    |
|          | Хлеб пшеничный                       | 50           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                       |
|          | Компот                               | 180          | 0,08                 | 0,08  | 13,94 | 54,88                    |
|          | <b>Итого:</b>                        | <b>700</b>   |                      |       |       |                          |
| <b>4</b> | <b>Уплотненный полдник:</b>          |              |                      |       |       |                          |
|          | Чай                                  | 180          | 0,02                 | -     | -     | 0,19                     |
|          | Суп молочный с макаронными изделиями | 250          | 5,869                | 5,486 | -     | 19,87                    |
|          | Хлеб пшеничный                       | 50           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                       |
|          | Коржик                               | 40           | 2,2                  | 0,04  | 5,63  | 98                       |
|          | Яблоко                               | 100          |                      |       |       | 532,06                   |
|          | <b>Итого:</b>                        | <b>520</b>   |                      |       |       |                          |
|          | <b>Всего за день</b>                 | <b>1800</b>  |                      |       |       | <b>1452,77</b>           |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_