



Меню на 19 Июля 2022 года

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 пшениная 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 |
| | | | | | | |
| Итого: | | 435 | | | | 505,1 |
| 2 | 2 Завтрак | | | | | |
| | Сок фруктовый | 150 | 2,8 | 3,4 | 4 | 86,0 |
| | | | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | I блюдо: Суп Свекольник | 230 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 85,0 |
| | II блюдо Макароны отварные | 130 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210,0 |
| | Тефтеля из говядины | 70 | 12,6 | 9,49 | 6 | 168,7 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,9 | 0,9 | 78,48 |
| | III блюдо: Компот | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | | | | | | |
| Итого: | | 650 | | | | 733,18 |
| | | | | | | |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | 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 | 70 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| Итого: | | 575 | | | | 500,42 |
| | | | | | | |
| | Всего за день | 1800 | | | | 1824,7 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____
 Кладовщик: /