



## Меню на 21 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
	Какао с молоком	180	0,02	-	-	0,19
	Масло (порциями)	10	0,05	3,63	0,07	33,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
						313,29
<b>Итого:</b>		<b>390</b>				
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	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
	Лапша отварная с сыром	120	5,869	5,486	-	19,87
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Коржик	50	2,2	0,04	5,63	98
	Фрукт	180				
<b>Итого:</b>		<b>580</b>				532,06
	<b>Всего за день</b>	<b>1820</b>				1452,77

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_