



Меню на 1 Августа 2022

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 манная | 200 | 4,39 | 4,20 | 28,30 | 169,0 |
| | Чай | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 |
| | Хлеб | 55 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | | | | | | |
| Итого: | | 440 | | | | 512,2 |
| 2 | 2 Завтрак | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| | | | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | I блюдо: Суп Свекольник | 240 | 1,92 | 6,33 | 10,05 | 104,12 |
| | II блюдо Гречка отварная | 180 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,0 |
| | Шницель из говядины | 70 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 |
| | III блюдо: Компот | 180 | 0,08 | - | 22,26 | 89,4 |
| | | 40 | | | | |
| Итого: | | 750 | | | | |
| | | | | | | |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | Чай | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | Булочка | 100 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,83 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Яблоко | 100 | 0,02 | 0,065 | 10 | 69 |
| | Картофель, запеченный с маслом | 100 | 1,28 | 0,26 | 10,4 | 49,13 |
| Итого: | | 510 | | | | |
| | | | | | | |
| | Всего за день | 1800 | | | | 1686,24 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____
Кладовщик: _____



Меню на 2 Августа 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 кукурузная 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 Рассольник | 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 | 80 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| Итого: | | 575 | | | | 500,42 |
| | | | | | | |
| | Всего за день | 1800 | | | | 1824,7 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____
Кладовщик: _____