



Меню на 29 Августа 2022 г 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	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло порциями	10	0,05	3,63	0,07	33,1
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	4,19	31,37	182,399
	Итого:	470				364,779
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	1	0,2	20	92
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Борщ	230	25,71	7,11	13,43	236,97
	II блюдо Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Тефтели из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Компот	180	0,7	0,09	21,26	145
	Итого:	660				797,46
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка	50	2,3	0,7	13,2	80
	Чай	180	3	3,2	4,7	60
	Макароны отварные	180	0,67	0,13	5,43	25,66
	Гуляш	70	15	12,9	-	175,75
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Итого:	520				367,71
	Всего за день	1800				1 621,97

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____
Кладовщик: _____