



Меню на 3 Октября 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	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло порциями	10	0,05	3,63	0,07	33,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	4,19	31,37	182,399
	Мармелад	15				
Итого:		405				364,78
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	100	1	0,2	20	92
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Борщ с капустой картофелем, мясом	200	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	40	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Компот из сухофруктов	180	0,7	0,09	21,26	145
	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	145
Итого:		640				797,49
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка домашняя	70	2,3	0,7	13,2	80
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	60
	Макароны отварные	175	0,67	0,13	5,43	25,66
	Гуляш	70	15	12,9	-	175,75
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Банан	120	0,4	0,3	10,3	10,3
Итого:		655				367,71
	Всего за день	1800				1621,98

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____