



Меню на 6 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:					
	Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,19
	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Пряник	20				
Итого:		390				
2	2 Завтрак					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
3	Обед:					
	I блюдо: Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	II блюдо Картофельное пюре	130	2,19	2,97	14,7	94,64
	Рыба тушеная с овощами	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Кисель	180	1	0,2	20	92
		650				
4	Уплотненный полдник:					
	Ватрушка с творогом	55	2,3	0,7	13,2	80
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Суп молочный с гречкой	200	2,16	0,64	11,2	59,2
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Яблоко	100				
Итого:		610				342,438

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____